



Voimavarat näkyviksi muutostilanteissa

Kysymyssarja 13 – 17-vuotiaiden ja heidän perheidensä
kanssa työskentelyn tueksi

Raija Kaljunen

Visa Kinnunen

OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2020

Sosionomin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

KALJUNEN, RAIJA & KINNUNEN, VISA:

Voimavarat näkyviksi muutostilanteissa

Kysymyssarja 13–17-vuotiaiden ja heidän perheidensä kanssa työskentelyn tueksi

Opinnäytetyö 58 sivua, joista liitteitä 8 sivua
Joulukuu 2020

Lastensuojelussa ja maahanmuuttajatyössä kohdataan lapsia ja perheitä muutostilanteissa. Näihin muutostilanteisiin liittyy usein huolia ja työskentelyä uudenlaisen arjen luomiseksi ja siihen sopeutumiseksi. Voimavarojen esille nostaminen, löytäminen ja aktivointi nostavat muutostilanteissa itsetuntoa, minäkuvan positiivisuutta sekä pystyvyysuskomusta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda toiminnallisena opinnäytetyönä, resilienssiteoriaan perustuen, voimavaroihin liittyvä kysymyssarja asiakasperheiden kanssa käytettäväksi.

Resilienssiteoria liittyy perheiden kanssa työskentelyyn niin yksilö-, perhe- kuin yhteiskuntatasollakin. Kyky palautua muutostilanteista suunnittelemaan ja elämään toimivaa perhearkea on muiden voimavarojen kivijalka. Resilienssin nostamiseen pyrkivä toiminta, kuten hyvän ja toimivan huomaaminen kulttuurisensitiivisesti sekä perheelle ja sen jäsenille positiivisen palautteen antaminen, ovat tärkeitä myös sosiaalialalla asiakastyön pohjana olevan suhteen muodostumiselle.

Kysymyssarjoja luotaessa työn perustehtävien eroavaisuudet vaikuttivat kysymysten muotoon. Kysymyssarja jakautui kahteen osaan, joista ensimmäinen, A-osa, liittyy perheeseen ja arjen toimintoihin, vuorovaikutukseen ja sen laatuun sekä perheen verkostoihin. Nuoren kykyihin ja olemassa olevien voimavarojen näkymiseen perustuva B-osa on luotu vahvemmin lastensuojelun arviointityön perustehtävää ajatellen. Kysymyssarjojen käyttämiseen on varioitavissa monia erilaisia tapoja.

Opinnäytetyöhön liittyvinä tulevaisuudennäkyminä voidaan pitää mahdollisuutta käyttää resilienssiteoriaa laajemmin pohjana perheiden tilanteita ja heidän palvelutarpeitaan arvioitaessa. Lisäksi kysymyssarjan toistamisen mahdollisuus avaa keinon tarkastella tilanteen muutosta erilaisin aikajäntein. Sektoreittain tuotettavia sosiaalialan palveluita toteutettaessa ja kehitettäessä on myös mahdollista miettiä, voisiko kysymyssarjan käyttämisen ja siitä perheiden kanssa käytävän keskustelun tuottamaa tietoa hyödyntää. Erityisesti tilanteissa, joissa perheet asioivat lyhyen ajan sisällä erilaisissa palveluissa samojen kysymysten toistuminen on yleistä.

Asiasanat: resilienssi, perhe, teini-ikä, lastensuojelu, maahanmuuttajatyö

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Sciences

KALJUNEN, RAIJA & KINNUNEN, VISA:

Making Resources Visible during Working in the State of Change
A Set of Questions to Support Working with 13-17-Year-Old Children and Their Families

Bachelor's thesis 58 pages, appendices 8 pages
December 2020

The bachelor thesis was a functional study that focused on teenage children with their families. The purpose was to create a set of questions to use with families, based on the theory of resilience.

The created set of questions had two parts, one to bring up resources of a whole family and another to show individual resources of a child. The set of questions was made to be usable in many different ways.

The theory of resilience relates to working with families on individual, family as society levels. Finding and activating resources of the family using social services raises their self-esteem, positive self-image and faith of survival.

The theory of resilience is suitable for more use in social services when situations of families and their need for further services are under examination and considered. The progress of interaction and resilience can be measured by repeating the set of questions in certain time.

Key words: resilience, family, teenage, children welfare services, immigrant services

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	VOIMAVARAT	7
2.1	Voimavaroista yleisesti.....	7
2.2	Pystyvyysuskomus.....	8
3	MUUTOSTILANTEESSA TYÖSKENTELY	10
3.1	Muutostilanteet.....	10
3.2	Kulttuuritaustan näkyminen muutostilanteissa	11
4	RESILIENSSI.....	13
4.1	Resilienssistä yleisesti	13
4.2	Voimavarojen ja resilienssin yhteys	14
4.3	Yhteiskunnallinen resilienssi voimavarana muutostilanteissa	15
5	VOIMAVARAKESKEINEN TYÖSKENTELY PERHEIDEN KANSSA..	18
5.1	Perheen resilienssi.....	18
5.2	Maahanmuuttajaperheiden kanssa työskentely muutostilanteessa	20
5.3	Akkulturaation vaikutus voimavaroihin	21
6	VOIMAVARAKESKEINEN TYÖSKENTELY MURROSIKÄISEN NUOREN KANSSA.....	24
6.1	Murrosikä, minäkuva ja itsetunto.....	24
6.2	Ihanneminä ja velvollisuusminä suhteessa voimavaroihin	25
6.3	Kodin ulkopuolelta saatava itsetunnollinen tuki ja voimavarat.....	27
6.4	Voimavarat ja itsemyötätunto	28
6.5	Muutostilanne ja nuoren tavoiteasettelu	29
6.6	Resilienssidonitsi.....	30
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUSPROSESSI.....	33
7.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimustehtävät	33
7.2	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	33
7.3	Kehittämisen mallit opinnäytetyöprosessissa	34
7.4	Lähtökohdat	35
7.5	Suunnittelu	36
7.6	Teemojen valinta.....	37
7.7	Tuotos	39
7.8	Kysymyssarjan käyttötapoja.....	40
7.9	Jalkauttaminen	42
7.10	Jatkokehittelyä.....	43
8	POHDINTA	44

8.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	44
8.2 Opinnäytetyön prosessin arviointi	44
8.3 Pohdinta ja johtopäätökset.....	46
LÄHTEET	49
LIITTEET	51
Liite 1. Asiakassuunnitelma	51
Liite 2. Perheen kotoutumissuunnitelma	53
Liite 3. Kysymyssarja	54

1 JOHDANTO

Valtakunnallisella tasolla Sosiaali- ja terveysministeriön ja Suomen Kuntaliiton päivittämä laatusuositus nostaa esiin aiempaa enemmän lapsilähtöistä, ihmissuhdeperustaista ja lapsen oikeuksista huolehtivaa työskentelyä. Nämä toteutuvat parhaiten, kun lapset ja heidän läheisensä sekä työntekijä luottavat toisiinsa ja toimivat yhteistyössä. (Lastensuojelun laatusuositus...2019.)

Sosiaalialalla puhutaan työkäytänteinä ja arvoina osallistumisesta, osallistamisesta ja asiakkaiden voimavarojen huomioimisesta. Näiden toteutuminen on tärkeää läpi koko asiakasprosessin. Erityisen tärkeää näiden toteutuminen on niissä kohtaamisissa asiakkaiden kanssa, joiden pohjalta laaditaan asiakassuunnitelmaa. Asiakassuunnitelma on laissa määritelty työskentelyn pohjana toimiva asiakirja, jossa määrittää asiakasprosessin jatkuvuutta, suunniteltuja tukia sekä muita asiakkuuteen liittyviä asioita. Erityisenä tarpeena näemme asiakassuunnitelman viidennen kohdan, voimavarojen esille nostamisen.

”Ihmiset ovat avainroolissa oman identiteettinsä määrittelyssä, mutta niihin kietoutuvat silti vahvasti toisten antamat määrittelyt sekä yhteiskunnalliset ja kulttuuriset merkitykset.” (Juhila 2018, 82). Ihmisten voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen ovat tärkeitä asiakkaan tulevaisuuden kuvan, resilienssin ja ihmisen minäkuvan vuoksi. Lisäksi niillä voidaan nähdä vaikutus yhteistyöhön lasten ja perheiden kanssa.

Muutostilanteissa, oli kyseessä sitten muutto uuteen maahan ja kulttuuriin tai lastensuojelun kiireelliseen sijoitukseen johtanut kriisi, ihmiset voivat tuntea keinotomuutta ja voimattomuutta. Muutostilanteissa sosiaalialan palveluita käytettäessä, niihin liittyy usein vahvasti uuden oppimisen ja muutoksen haasteita suhteessa viranomaisiin, ympäristöön ja läheisiin. On tärkeää pohtia ja kehittää keinoja, joiden avulla työntekijät voivat kohdata ja auttaa näissä tilanteissa asiakkaita tekemättä heistä riippuvaista viranomaisista ja palvelusta. Voimavarojen tunnistaminen ja niiden tukeminen ovat avainasemassa näissä tilanteissa.

2 VOIMAVARAT

2.1 Voimavaroista yleisesti

Yksinkertaistetusti voimavarojen voidaan ajatella olevan yksilön arjessa suoriutumiseen ja muutoksista selviämiseen liittyviä ja sitä tukevia tekijöitä. Yksilöllä voi olla fyysisiä voimavaroja, kuten ikä, kunto, terveys ja muut arjessa suoriutumiseen suotuisasti vaikuttavat asiat. Yksilön psykososiaalisia voimavaroja puolestaan ovat esimerkiksi kognitiiviset taidot, vuorovaikutustaidot ja resilienssi. Henkiseksi voimavaroiksi mielletään uskontoihin liittyvät erilaiset sielulliset ja/tai muut ideologiat. Yksilön omiin voimavaroihin liittyvät lisäksi hänen ulkopuoleltaan tulevat voimavarat, kuten verkostot ja niiden saatavuus, elinympäristö, palvelut ja muut informaatioon, tukeen ja avun saatavuuteen liittyvät asiat.

Voimavaroista puhutaan usein myös vahvuuksina. Kaikilla ihmisillä on yksilöllisiä vahvuuksia, jotka ilmenevät eri tavoin. Muiden ihmisten suhtautuminen vahvuksiimme on yhteydessä siihen, millaisina näemme ja koemme itsemme, eli minäkuvaamme. Vahvuudet liittyvät myös usein motivaatioon, sillä ajatus kyvystä, joiden varassa selvitä haasteista, luo pohjaa tehtävään ryhtymiselle. Näin ollen muutostilanteissa vahvuuksien esille tuomisen voidaan ajatella helpottavan mahdollista muutosvastarintaa, tukevan sisäistä motivaatiota ja vahvistavan positiivista minäkuva. (Sointu ym. 2018, 14.)

Kaikki voimavarat eivät ole aina heti havaittavissa. Ne voivat myös olla piileviä, piilossa yksilöltä itseltäänkin. Ympäristön ja toisten ihmisten tarjoamien oppimis- ja osaamiskokemusten kautta yksilö pystyy löytämään vahvuuksiaan, ja voi harjoitella, hyödyntää ja osoittaa niitä. On hyvä muistaa tähänkin harjoitteluun ja hyödyntämiseen liittyvän myös epäonnistumisia ja voimavarojen ilmenemisen vaihtelevuutta eri tilanteiden välillä. (Sointu ym. 2018, 15–16.)

Myönteisyydellä, voimavarojen huomaamisella ja niiden esille ottamisella ei tarkoiteta ongelmien vähättelemistä ja pakonomaista positiivisesti ajattelemista haasteellisessa tilanteessa. Intensiivinen onnellisuuden tunteiden painottaminen

ja vain elämässä hyvin oleviin asioihin keskittyminen voi Lipposen kuvailun mukaan tarkoittaa, ettei haastaviin tilanteisiin ja vaikeuksiin liittyviä tunteita tule käsiteltyä. Mikäli omia vaikeita tunteita pyritään peittämään yltiöpositiivisuudella, selviäminen voi vaikeutua. Hyvinvoivan kuoren ylläpitäminen heikentää resilienssin kasvua, tilanteessa, jossa pitäisi myöntää asioiden olevan huonosti. Resilienssi ilmenee siis kykynä myöntää, edes itselleen, että on myös vaikeita tunteita. (Lipponen 2020, 69–70.)

Epsteinin (2004) mukaan voimavaroina voidaan lasten ja nuorten osalla pitää sellaisia kykyjä, piirteitä ja taitoja, jotka luovat tunnetta omasta osaamisesta, edistävät tyydyttäviä suhteita vertaisiin, perheenjäseniin ja muihin aikuisiin. Lisäksi nämä kyvyt vahvistavat kykyä sietää vastoinikäymisiä ja stressiä sekä edistävät yksilön omaa kehitystä, myös sosiaalisesti ja akateemisesti. (Sointu ym. 2018, 10.) Opinnäytetyön tekijöiden kokemuksen mukaan samoilla kriteereillä voidaan ajatella työssä kohdattavien aikuistenkin asiakkaiden voimavaroja.

Yksilön ja perheen erilaisten voimavarojen huomioiminen ja tukeminen muutostilanteessa edellyttää yksilöllistä ja ikätasoisia huomioimista, tutustumista ja voimavarojen laajakirjoisuuden tarkastelua. Voimavarojen kanssa työskentelyn vaikutus näkyy onnistuessaan minäkuvan positiivisuuden, muutokseen tarvittavan motivaation ja pystyvyysuskomuksen kasvussa.

2.2 Pystyvyysuskomus

Ihmisen oma käsitys voimavaroistaan ja kyvyistään, pystyvyysuskomus, vaikuttaa merkittävästi hänen käsitykseensä itsestään toimijana, selviäjänä ja ihmisenä sekä hänen kuvaansa omasta tulevaisuudestaan. Näillä tekijöillä on vahva yhteys muutostilannetyöskentelyyn ja sen onnistumiseen.

Ihmisen käsityksellä itsestään on merkitystä resilienssiin. Selviytyvyyden eli resilienssin voi suomentaa monilla erilaisilla käsitteillä, jotka viittaavat selviytymiskyvykkyyteen, joustavuuteen ja sinnikkyYTEEN, ja se sisältää niin sosioekologisia kuin psykososiaalisiakin puolia (Juhila 2018, 91-92).

Pystyvyysuskomukset, osana ihmisen omaa käsitystä vahvuuksistaan ja potentiaalistaan, vaikuttavat toimiin, kokemuksiin ja päätöksiin. Esimerkiksi luovuttaminen haastavia tilanteita kohdattaessa sekä heikentävän levottomuuden tunteminen, ovat tyypillisiä pystyvyydestään epävarmoille ihmisille. Pystyvyysuskomukset vaikuttavat myös emotionaalisten ja kognitiivisten tekijöiden kautta suoritukseen. Pystyvyyden kokemukseen liittyvät myös tietojen ja taitojen hankinta sekä niiden käyttö itseään epäilemättä. Pystyvyysuskomukset eivät vaikuta vain suoritukseen, vaan niillä on vaikutusta myös ihmisten väliseen käyttäytymiseen ja kokemuksiin sosiaalisista tilanteista. (Aspinwall & Staudinger 2006, 76–77).

Asiakkaan pystyvyysuskomuksen kasvattamisella voimavarojen huomioinnin kautta, on merkitystä haastavassa tilanteessa toimintaan, muutokseen pyrkimisen sitkeyteen ja sillä voidaan olettaa olevan positiivista merkitystä vuorovaikutukseen eri sosiaalialan työntekijöiden kanssa.

3 MUUTOSTILANTEESSA TYÖSKENTELY

3.1 Muutostilanteet

Sosiaalialalla muutostilanteita on erilaisia. Opinnäytetyöntekijöiden työtehtävissä muutostilanteilla tarkoitetaan lastensuojelun osalta Perhetukikeskuksessa toteutettavaa arviointijaksoa, kiireelliseen sijoitukseen, kiireelliseen avohuollon sijoitukseen tai sijaishuoltopaikan muutokseen liittyen. Maahanmuuttajatyön osalta muutostilanteilla tarkoitetaan muuttoa ja asettumista Suomeen ja Tampereelle perheen yhdistämisen tai kiintiöpakolaisuuden kautta tai turvapaikkahaun kautta oleskeluvan saamista seuraavaa ajanjaksoa.

Muutoksen kokeminen uhkana on yleinen ensireaktio. Yksilön voimattomuuden tunne ja sisäiset pelot voivat tuottaa haasteita muutoksen näkemiselle voimaannuttavana, mahdollisuuksia luovana ja voimavaroja aktivoivana. Muutokseen liittyvissä elämänvaiheissa ja -tilanteissa ihmisissä tulee kuitenkin esiin uusia vahvuuksia ja taitoja tai jo olemassa olleista vahvuuksista jokin nousee enemmän esille. Muutostilanteet koetaan usein haastaviksi ja niissä kannattaa panostaa myönteisiin tunteisiin, jotka auttavat toimimaan, pohtimaan eri näkökulmia ja ottamaan vastaan apua (Sairastuminen voi olla kriisi n.d.).

Muutostilanteisiin liittyvissä vuorovaikutustilanteissa puhutaan useimmiten teoista – mitä joku tekee tai ei tee tilanteessa. Jokaisen teon taustalla vaikuttavat kuitenkin merkittävämmät hierarkkiset tasot: tavoitteet ja motivaatiot. Niin maahanmuuttajan kuin kiireellisesti sijoitetun lapsen odotetaan usein muuttavan näkyvää toimintaansa nopeasti ympäröivän yhteiskunnan odotusarvojen mukaiseksi. Kestävämpi tapa on antaa aikaa ja tilaa motivaatioprosesseille ennen kuin toiminnan tasolla näyttäytyvä muutos todella sisäistyy arkeen. (Novitsky & Alitolppa-Niitamo 2012, 14–16.)

Yksilön voimavaroihin muutostilanteessa olennaisesti kuuluvaa toipumista voidaan lähestyä useasta näkökulmasta. Toipuminen voi olla ongelmasta toipumista, kokemuksista toipumista tai eriarvoistavasta ja leimaavasta kohtelusta sel-

viytymistä (Juhila 2018, 90–91). Kaikille näille yhteistä on selviytyminen tarvittavasta muutoksesta ja identiteettitarinan muuntuminen. Muutostilanteessa resilienssi tukee toipumista ja uuteen suuntaamista sekä muiden voimavarojen käyttöön ottamista.

3.2 Kulttuuritaustan näkyminen muutostilanteissa

Sosiaalialan palveluiden asiakkaat ovat kotoisin monista eri maista, ja heidän kulttuuritaustansa ovat erilaisia. Muutostilanteessa olevan ihmisen keinot ja käytös ilmentävät usein tätä kulttuurista taustaa. Vuorovaikutuksessa ja voimavaroihin sekä resilienssiin liittyvissä käsityksissä voi esiintyä muutostilanteissa suuria yhteiskuntarakenteeseen, kulttuuriin ja uskontoon perustuvia eroja.

Käsitys onnellisuudesta ja sitä kautta vaikeuksista selviämisestä poikkeavat suuresti. Avun pyytäminen ja siihen suhtautuminen ovat esimerkkejä kulttuurisista poikkeavuuksista: avun pyytäminen ja tarjoaminen ovat yhteisöllisissä kulttuureissa yhteenkuuluvuutta yhdistävä tekijä, kun puolestaan yksilökeskeisissä kulttuureissa tämä voi heikentää yksilön käsitystä itsestään, kyvyistään ja selviytymisestäään. (Lipponen 2020, 69.)

Myös erilaisiin tilanteisiin suhtautuminen kuvaa kulttuurien eroa. Yhteiskuntasidonnaisista eroista voi kertoa esimerkiksi oman yrityksen konkurssiin päättymiseen suhtautuminen joko häpeänä tai rohkeutena kokeilla omaa ideaa, joka ei sellaisenaan toiminutkaan. Myös yhteiskunnan tuki tällaisissa tilanteissa tai vaikkapa lapsen sairastuessa on hyvin erilaista, jolloin puhutaan yhteiskunnallisesta resilienssistä. Suomessa on tukijärjestelmä, jolloin tilanteen haasteet jakautuvat yhteiskunnan ja yksilön välillä. Näin ollen kulttuurisen resilienssieron voi nähdä esimerkiksi kyvyssä ottaa vastaan yhteiskunnan tukijärjestelmän apua, tai jopa vaatia sitä, verrattuna perheenä tai yhteisönä selviämisen ajatukseen. (Lipponen 2020, 69–72.)

Oman yhteiskunnan haasteelliset historialliset tapahtumat muuttavat käsitystä onnellisuudesta. Kulttuuriset traumat voivat myös luoda vahvan yhteiskunnallisen resilienssin. Tällöin maailmankuvaa leimaavat ajatus maailmasta, jossa tilanteet

voivat omasta tahdosta riippumatta muuttua, vaikuttaen yksilön omaan hyvinvointiin. Vastoinikäymisistä on tämän ajatuksen mukana turha kiihtyä, koska niitä on ja tulee olemaan, eikä yksilön henkilökohtainen kokemus ole merkityksellisessä asemassa. (Lipponen 2020, 70–71.)

Valtioiden välillä tehtävässä vuosittaisessa onnellisuusvertailussa Suomi on yleensä menestynyt hyvin. Näissä vertailuissa yhteiskunnallinen resilienssi hyvinvointijärjestelmien kautta, korruption vähäisyys, tasa-arvo sukupuolten välillä, sekä koulutusmahdollisuudet ja tuloerojen suhteellinen pienuus antavat hyvät pisteet. Nämä asiat eivät kuitenkaan automaattisesti tuota vieraasta kulttuurista muuttaneelle kotoutujalle onnellisuutta ja Suomeen sopeutuminen voi olla perheille, osin näistä samoista syistä, kulttuurisesti haastavampaa kuin odotetaan.

Muutostilanteessa työskenneltäessä on hyvä huomioida, etteivät käsitykset voimavaroista, toimintatavoista tai avusta ole kaikissa kulttuureissa yhtenäisiä, jotta oma käsitys näistä ei ohjaa liiaksi esimerkiksi tarjottavaa tai saatavaa tukea. Murosikäisen ja hänen perheensä voimavarojen huomiointi ja käyttöönottoaminen edellyttävät kysymistä, vastausten kuulemistä ja kunnioittamista.

4 RESILIENSSI

4.1 Resilienssistä yleisesti

Muutostilanteet ovat haastavia monella tavoin niin yksilön kuin perheen näkökulmasta. Niihin liittyy stressiä, sopeutumisvaatimuksia ja mahdollisesti minäkuvan ja itsetunnon haavoittumista. Resilienssi on joustavuutta ja palautumista toimintakykyiseksi, voimavaroja käyttäväksi ja eteenpäin, tulevaisuuteen ajattelultaan suuntaavaksi. Näitä ominaisuuksia tarvitaan niin haastavan tilanteen tarkasteluun kuin muutoksen tekemiseenkin.

Resiliensille ei ole ihmisiä koskevassa tutkimuksessa yhtä globaalia määritelmää. Resilienssiä tutkitaan kahden suuntauksen kautta. Prosessisuuntautuneisuudessa tutkimuksessa tarkastellaan mitkä tekijät ovat yhteydessä vastoinkäymisten ja riskien seurauksiin. Henkilöorientoituneessa tutkimuksessa tarkastellaan eri tavalla resilienttejä yksilöitä ja pyritään huomioimaan mikä vaikuttaa yksilöiden väliseen resilienssien ilmenemisen eroavaisuuteen. (Poijula 2019, 23.)

Resilienssiä on tutkittu aluksi ns. haavoittumattoman lapsen käsitteen kautta. Haasteellisesta lapsuuden ympäristöstä selvinneiden ajateltiin olevan vastustuskykyisiä stressille sisäisten vahvuksiensa tai luonteenpiirteidensä kautta, ikään kuin superlapsina, jotka eivät hajoaisi kaltoinkohtelusta. Ajattelun haasteeksi nousivat haavoittuvuuden pitäminen heikkoutena sekä resilienssin pitäminen synnynnäisenä ominaisuutena, johon ei voisi vaikuttaa. (Poijula 2019, 23–24.)

Tällä hetkellä mielletään, että yksilöllinen resilienssi on koko eliniän muuntuva psyykkinen ominaisuus, johon vaikuttavat erilaiset tekijät, esimerkiksi kasvatus, ympäristötekijät, kokemukset ja perimä. Resilienssiä voi vahvistaa myönteisellä toiminnalla, ja se vahvistuu, kun ihmisen ongelmanratkaisukyky, itsesäätelykyky ja myönteinen tulevaisuuskäsitys vahvistuvat. Hyvä resilienssi suojaa meitä esimerkiksi trauman vaikutuksilta. (Sairastuminen voi olla kriisi, n.d.)

Muutostilanteissa resilienssin merkitys korostuu. Muutos edellyttää aina kykyä palautua stressaavista tilanteista, toipumista, ja sitä kautta mukautumista uudelleenlaiseen tilanteeseen tai toimintatapaan, muita voimavaroja käyttäen. Resilienssin nostaminen helpottaa siis muiden voimavarojen käyttämistä.

4.2 Voimavarojen ja resilienssin yhteys

Muutostilanteessa voimavarojen käyttöön vaikuttavat palautuminen muutokseen johtaneesta tilanteesta, muutoksen sietokyky ja joustavuus sekä tulevaisuuden näkeminen muutoksen läpikäymisen arvoisena. Yksilön positiivinen minäkuva ja myönteiset tunteet vaikuttavat siihen, millaisena yksilö kokee itsensä. Niillä on vaikutusta myös siihen, miten yksilö kokee tilanteensa.

Krisse Lipponen selventää asiaa kirjassaan *Resiliessi arjessa* seuraavasti: ”Myönteisessä tunteessa yksilö on joustavampi ajatuksissaan ja toiminnoissaan, ja hän havainnoi ympäristöään paremmin. Ongelmaratkaisukyvyt paranevat, yksilö on avoimempi uudelle tiedolle, palautteelle, oppimiselle ja neuvoille” (Lipponen 2020, 88.)

Tunteiden ja kokemuksen myönteisyys ei vaikuta Lipposen mukaan vain tähän hetkeen, vaan myös pidemmän ajan päähän, osin koska yksilön näkemys laajenee ja hänen psyykkiset voimavaransa vahvenevat. Arjessa koetut myönteiset tunteet, ja huomion kiinnittäminen niihin auttavat yksilöä sisäisesti hänen kohdattessaan haasteita. (Lipponen 2020, 88.)

Myönteisten tunteiden kasvaessa, kielteisten tunteiden kokeminen ja ajatteleminen, toimintakykyä heikentävine vaikutuksineen laantuvat, toimintakyvyn samalla kasvaessa. Myönteiset ja kielteiset tunteet, ja niiden kokeminen samassa tilanteessa, ikään kuin rinnakkain, kasvattaa ja tukee resilienssiä. (Lipponen 2020, 88.)

Haastavissa olosuhteissa ja kaltoinkohtelevassa arjessa elävien lasten tulevaisuutta ennustettaessa on resilienssi yksi osa-alue. Korkean resilienssin omaavat

yksilöt ovat kertoneet ymmärtäneensä mikä on oikeasti tärkeää elämässä, kokevat kohdanneensa välittämistä ja löytäneensä omia ja muiden voimavaroja. Resilientti toipuminen ei poista henkisiä arpia, vaan toipumisen ja kestävyyskautta saavutettu tilanne voi ylittää psykopatologisten mallien kautta ennustetun tilanteen. (Poijula 2019, 27.)

Positiivisen tavoittelu, toiveikkaus, on resilienssin perusta. Jo hyvin pienet lapset pystyvät kuvittelemaan itsensä johonkin tilanteeseen tulevaisuudessa. Tätä kautta suunnittelu ja palkkion viivästyminen tulevat mahdollisiksi. Tulevaisuuteen suuntaava ajattelu luo myös sitoutumista. (Poijula 2019, 29.) Tätä ajatellen voimavarat huomioivat tulevaisuuden ja siihen liittyvien toimintamallien suunnittelu tukee niin resilienssin kuin muidenkin voimavarojen kasvamista.

Muutostilannetyöskentelyssä voimavarat ja resilienssi liittävät vahvasti toisiinsa, toisiansa tukien. Kun asiakkaan voimavarat saadaan näkyväksi, ja hänen positiivinen kokemuksensa itsestään kasvaa, hän kykenee ajattelultaan ja toiminnaltaan suurempaan joustavuuteen. Joustavuuden kautta tarpeellisten muutosten tekeminen tulee mahdolliseksi, toimintakyvyn kasvaessa. Yksilön resilienssiä ja muita voimavaroja ei oikeastaan muutostilanteissa aina voidakaan erottaa toisistaan, sillä ne kasvavat, toisiaan kasvattaen haasteista selviämisen kautta saatujen onnistumisten kautta.

4.3 Yhteiskunnallinen resilienssi voimavarana muutostilanteissa

Sosiaalialan työtehtävissä on kysymyksessä yhteiskunnallisen resilienssin luomisesta yksilöiden ja perheiden tueksi. Opinnäytetyöntekijöiden perustehtävissä on kyse selviämistä tukevien palveluiden tuottamisesta. Näillä palveluilla pyritään kasvattamaan yksilön ja perheen itsenäistä selviämistä tarjoamalla tukea muutokseen. Luomalla yhdessä asiakkaiden kanssa sopeutumiseen, muutokseen sekä itsenäiseen selviämiseen erilaisia tilannemalleja jatkossa käytettäväksi, yksilön ja perheen voimavaroja hyödyntäen, voidaan saada aikaan pysyvää muutosta.

Haasteista ja vaikeista tilanteista selviäminen ovat yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan yhdessä luoma tilanne. Yhteisö, joka tukee yksilöä tämän kohdatessa haasteita ja yhteiskunta, joka auttaa kriisissä, luovat tuen henkisesti sekä käytännön arkeen. Selviytyminen haasteista on siis helpompaa ja lähes kaikille mahdollista, mikäli yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan prosessit ja rakenteet tukevat sitä, myös suurten katastrofien yhteydessä. Mikäli yksilö joutuu selviämään itsensä varassa, se vaatii poikkeuksellisia yksilöllisiä ominaisuuksia onnistuakseen. (Lipponen 2020, 79–80.)

Ajatukset siitä miten selviämistä tukevia voimavaroja ja resilienssiä voidaan vahvistaa saattavat vaihdella suuresti. Monesti ajatellaan psykososiaalisen tuen, levon ja vaatimusten alentamisen tuottavan tulosta, yksilön tilanteesta huolimatta. Japanissa vuonna 2016 tapahtuneen suuronnettomuuden jälkeen todettiin kuitenkin, että tärkeää selviämisessä arki ja sen rutiinit, joiden kautta palataan normaaliin elämään. Asiaa laajalti tutkinut Michael Ungar pitää tärkeimpänä asiana selviytymistä tukevien rakenteiden luomista, kasvattamalla suhteen rakentumista lähiympäristöön ja sosiaalisiin suhteisiin panostamalla. (Lipponen 2020, 79–80.)

Avun vastaanottaminen liittyy perheen kykyyn tunnistaa kohtaamansa vaikeudet ja perheen sisäiset haasteet sekä valmiuteen ottaa apua vastaan. Perheitä kohtaavilta viranomaisilta, esimerkiksi lastensuojelussa, vaaditaan sensitiivisyyttä apua tarjottaessa ja sitä suunniteltaessa sekä kykyä tukea ja auttaa perhettä perheelle sopivalla tavalla. Työmuotoja valittaessa ja tavoitteita asetettaessa on huomioitava perheen kyvyt, ominaisuudet ja voimavarat.

Voimavarakeskeinen työote työntekijöillä edellyttää aitoa kunnioitusta asiakasta ja hänen arvojaan kohtaan sekä omien arvojen ja niiden omaan työskentelyyn vaikuttavuuden vahvaa tiedostamista. Ihmisen voimavarojen esille saamisessa ja niiden käyttämisen tukemisessa on otettava huomioon yksilön oma kokemus mielekkyydestä. Mikäli ulkopuolisen tuen ehdotukset ja toimenpiteet eivät ole perheen kannalta merkityksellisiä ja arvoihin sopivia, tai ne eivät sovi perheen käsitykseen tarvittavasta tuesta, voimavarat eivät aktivoidu, resilienssi ei lisäännä eikä selviämistä rakennu (Lipponen 2020, 257).

Vaikka yksilö osaisi tietyn asian ja omaisi voimavarat siihen, on huomioitava toteuttamisen sopiminen yksilön arvomaailmaan. Esimerkiksi maahanmuuttajaäidillä voi olla hyvät edellytykset työskennellä ravintola-alalla ja hän voi omata siihen koulutuksen. Jos hänen sisäisten arvojensa ja kotikulttuurin arvojen mukaan nainen ei voi olla perheen elättäjä tai lasten hoitaminen kotona on äidin tehtävistä tärkein, on voimavarojen käyttöönotto huomattavan haastavaa ja tukiehdotuksen toteuttamisen mielekkyydestä voidaan olla erimielisiä.

Yhteiskunnalliseen resilienssiin perustuvien palveluiden tukiessa yksilön ja perheiden resilienssiä, voidaan saavuttaa voimavarojen ja niiden käyttämisen kannalta mahdollisimman hyvä tilanne, tukien perheiden itsenäistä selviämistä jatkossa. Näin ollen voimavarojen esille nostaminen, aktivoiminen ja hyödyntäminen muutostilannetyöskentelyssä on perusteltua sosiaalialan palveluissa.

5 VOIMAVARAKESKEINEN TYÖSKENTELY PERHEIDEN KANSSA

5.1 Perheen resilienssi

Perhe on kokonaisuutena enemmän kuin osiensa, yksilöidensä, summa haasteita kohdattaessa. Samoin perhe voi olla kokonaisuutena haavoittuva yhden yksilön kautta. Yksilön ja perheen kanssa muutostilanteessa työskentelyssä on eroavaisuuksia, sillä perheen sisäinen vuorovaikutus on vaikutuksiltaan laajaa. Perheen voimavaroja käsiteltäessä on huomioitava yksilötason minäkuva ja pysyvyysuskomus, samoin kuin perhetason resilienssi.

Kun perhe kohtaa haastavia tilanteita ja vaikeuksia, vaikutukset ulottuvat kaikkiin perheenjäseniin. Perheen resilienssi ei ole myöskään staattinen, vaan muuntuu tilanteen mukaan. Perhe voi selvitä yhdessä toisesta vaikeasta asiasta, vaan toinen vaikea asia voi viedä perheen vuorovaikutuksen, voimavarat ja toimivuuden kestämissä rajoille. Samanaikaisesti perheen resilienssiin vaikuttavat muut stressitekijät, perheen omat voimavarat, selviytymiskeinot ja elämäntilanne. Myös haasteiden luonteella sekä läheisten ja yhteisöjen kautta saatavalla tuella on vaikutusta. Perheen resilienssi onkin ajallisesti muuttuva, dynaaminen prosessi, joka eroaa yksilön resilienssistä vuorovaikutteisen luonteensa kautta. (Lipponen 2020, 253).

Psykologian tohtori Froma Walsh, joka kirjoitti ensimmäisen kirjansa perheen resilienssistä jo 1998, on luonut perheen resilienssille laajasti käytetyn määritelmän, jonka mukaan perheen resilienssi rakentuu kolmen tekijän ympärille. Nämä tekijät ovat ajattelu- ja toimintatavat, joilla kohdattavia haasteita jäsennetään, perheen kyky toimia yhdessä, joustavasti, toisistaan huolehtien, liittyen ympäröiviin yhteisöihin ja keskinäinen selkeä, joustava ja avoin yhteistyö ja vuorovaikutus. Kaikki kolme osa-aluetta ovat dynaamisia prosesseja. (Lipponen 2020, 255–256.)

Walshin (2002) määritelmän mukaan perheen resilienssiin vaikuttavat perheen sisäiset ajattelu - ja toimintatavat, joiden kautta perhe mieltää kohtaamaansa vai-

keutta, sen merkitystä ja selviämismahdollisuuksiaan. Mikäli perhe hyväksyy kohdatun vaikean tilanteen, kyeten luottamaan omaan selviämiseensä tai mahdollisimman hyvään elämään tapahtuneen jälkeen, syntyy toivoa ja tilaa useille erilaisille toimintatavoille vaikeudesta huolimatta tai sen kanssa. Vastuunottaminen ja realistisesti haasteista puhuminen luovat perheille uskoa omaan pystyvyyteen. Mikäli haasteet kielletään tai niiden syyt ulkoistetaan, haastavista tilanteista selviäminen vaikeutuu. Olennaista on perheen sisäinen jaettu ja yhdessä muokkautunut tilannekäsitys. (Lipponen 2020, 255, 265.)

Perheen kyky toimia yhdessä joustavasti ja pitää toisistaan huolta on Walshin mukaan perheen resilienssin toinen osa-alue. Yhdessä toimiminen liittyy sekä arkisiin askareisiin että rentoutumiseen, mukavaan aikaan yhdessä. Yhteinen aika on osa perheen sisäistä huolenpitoa. Walsh liittää joustavaan yhdessä toimimiseen myös toimimisen yhteisöissä. Avoin ja hyväksytty mahdollisuus liittyä toiminnoissa myös perheen ulkopuolelle, kuten työhön ja harrastuksiin, tuo Walshin mukaan perheelle lisää hyvinvointia ja voimavaroja. (Lipponen 2020, 255–256.)

Kolmantena osa-alueena Walsh pitää avointa, selkeää ja joustavaa vuorovaikutusta ja yhteistyötä perheen sisällä. Vaikeuksista puhuminen ikätasoisesti on osa huolenpitoa ja turvallisuuden tunteen lisäämistä. Vaikka toisinaan ajatellaan lapsen kannalta olevan helpompaa, kun asioista ei puhuta, on kuitenkin helpompi selvitä sellaisen asian tai vaikeuden kanssa, jonka osaa nimetä, kuin tuntemattoman asian ja sen herättämien tunteiden kanssa. Selkeä vuorovaikutus tuokin Walshin mukaan vaikeassa tilanteessa yhteyttä perheenjäsenten välille, luoden turvallisuuden tunnetta. (Lipponen 2020, 256.)

Walshin teoreettisen mallin mukaisesti perheen voimavaroina on huomioitava perheen resilienssiä kasvattavat tekijät: positiiviset ajattelu- ja toimintatavat, kyky toimia joustavasti, toistensa tarpeet ja kyvyt huomioiden sekä toimiva vuorovaikutus. Lisäksi mahdollisuus liittyä perheen ulkopuolelle, toteuttaa itseään ikätasoisesti ja nähdä itsensä osana laajempaa yhteisöä kasvattavat resilienssiä ja sitä kautta kykyä mahdollisimman itsenäiseen elämään perheenä.

5.2 Maahanmuuttajaperheiden kanssa työskentely muutostilanteessa

Muutostilanteena maahanmuutto on monella tapaa muista poikkeava. Se on ajallisesti pidempi prosessi ja siihen liittyy sopeutumista uuteen elinympäristöön. Yhteisöön liittymiseen ja uuteen elinympäristöön sopeutumiseen vaikuttavat lisäksi paikallisten suhtautuminen uusiin asukkaisiin ja omat kyvyt olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Haasteina vuorovaikutuksessa voivat olla elämäkokemukset, kielellinen osaaminen, kulttuuriset erot ja roolit sekä kyky toimia uudessa ympäristössä. Kokonaisuudessaan tällaisessa muutosprosessissa on kyse akkulturaatioprosessista (Liebkind 2000, 13.)

Alejandro Portesin (1993) luomaan teoriaan perustuen akkulturaatio voidaan jakaa kolmeen osioon:

- Selektiivinen akkulturaatio (yleisin, vanhemmat ja lapset oppivat pikkuhiljaa vastaanottavan yhteiskunnan kielen ja tavat, mutta säilyttävät samalla vahvat siteet etniseen yhteisöönsä)
- Samantahtinen akkulturaatio (sekä vanhemmat että lapset oppivat kielen ja tavat nopeasti, eivätkä juuri pyri pitämään yllä kieltään, sidoksia kulttuuristaansa tai etniseen yhteisöönsä)
- Eritahtinen akkulturaatio (lapset omaksuvat vastaanottavan yhteiskunnan kielen ja tavat nopeasti, mutta vanhemmat jäävät kielellisesti, kulttuurisesti ja sosiaalisesti sidoksiin etniseen viiteryhmäänsä ja entiseen kotimaahansa). (Peltola 2014, 150.)

Kotoutumisprosessin aikana ihmisten roolit, minäkuva ja identiteetti muuttuvat uuden ympäristön ja kulttuurin myötä. Perheissä myös vastuut ja hierarkia voivat muuttua täysin siihen verrattuna, mitä ne ovat lähtömaassa olleet. Osassa perheitä lapsi on asunut maassa huomattavasti kauemmin kuin vanhempansa. Näissä lapsi, paremman kielitaitonsa ja yhteiskuntatuntemuksensa vuoksi, monesti ottaa vastuuta asioista, joista yleensä vanhemmat huolehtivat.

Myös turvapaikanhaku on usein vuosia kestävä prosessi, jonka aikana lapset käyvät peruskoulua ja oppivat kieltä ja kulttuuria vastaanottokeskuksessa aikaansa viettäviä vanhempiansa nopeammin. Kokonaisuudessa kuitenkin merkit-

tävin eritahtisen akkultturaation aiheuttaja on maahanmuuttajien vaikea työllistymistilanne (Peltola 2014, 93). Työttömyys ei kuitenkaan määrittele perhesuhteissa kaikkea vaan myös etnisen yhteisön sisäisillä verkostoilla ja transnationaalaisella perheverkostolla pystyy saavuttamaan tunnetta kompetentista vanhemmuudesta. (Peltola 2014, 156.)

Voimavarojen huomiointi ja aktivoiminen akkultturaation huomioiden vaativat työntekijöiltä ymmärrystä perheen kulttuurin perinteisistä rooleista, akkultturaatiosta ja sen näkymisestä perheen toimintatavoissa ja vuorovaikutuksessa. Lisäksi on hyvä tiedostaa maahanmuuttoprosessiin liittyvään sopeutumiseen kuluva aika. Maahanmuutto ja sopeutuminen ovat prosessina voineet olla myös niin haastavia, että yksilöiden käsitys itsestään sekä pystyvyydestään on lähtömaassa koettua negatiivisempi. Tällöin voidaan huomioida muutostilanteessa käytettävillä kysymyksillä myös aiemmista pystyvyykokemuksista, onnistumisista ja voimavaroista.

5.3 Akkultturaation vaikutus voimavaroihin

Samantahtinen tai eritahtinen akkultturaatio haastavat perheen vuorovaikutusta ja toimintakykyä. Murrosikäisen nuoren hoitaessa asioita, joita vanhemmat yleensä hoitavat, murrosikäisen käsitys itsestään voi muuttua. Samoin vanhemman voi olla haastavaa pitää kiinni kasvatuksellisesta vanhemman roolista. Myös ympäristön antama signaali sallituista ja jopa toivotuista toimintatavoista voi vaikuttaa nuoren käsitykseen itsestään ja kotikulttuuristaan. Uuden ja vanhan kulttuurin, roolien ja vastuun kohdalla tarvitaan tasapainoa. Voimavarojen huomiointi, niin uuteen kuin edeltäneeseen elämäntilanteeseen liittyen, voi tukea tämän tasapainon löytymistä.

Erilaisissa rooleissa toimiminen omien vahvuuksien kautta on luontevaa roolin ollessa sopivasti kehittynyt. Perheenjäsenenä vanhemman roolissa toimittaessa esimerkiksi on tärkeää, että maahanmuuttaja kykenee säilyttämään ohjaavan kasvatuksellisen suhteen lapsiinsa, turvautumatta lapsiin avustajina ja tulkkeina eri viranomaiskohtaamisissa. (Novitsky & Alitolppa-Niitamo 2012, 12.)

Kotoutumista on hedelmällistä lähestyä roolien muutosten kautta, jolloin tavoitteena on sopivasti kehittynyt rooli, jossa on luontevaa olla. Tällöin ei tarvitse käyttää voimavarojaan roolin aktiiviseen toteuttamiseen. Rooli kehittyy vuorovaikutuksessa valtakulttuurin edustajien kanssa. (Lehtonen & Niinimäki 2015, 106–107.) Kotoutumista tukevien yhteisten toimintasuunnitelmien laatiminen sekä yhteiskunnallisten palveluiden käyttäminen ikätasoisien roolien tukemiseksi, vahvistavat niin aikuisia kuin perheen lapsiakin muutostilanteessa.

Mikäli rooli on ylikehittynyt tavoista ja toiminnasta voi tulla liiallista tai korostetusti muuttumatonta, jolloin käyttäytyminen ole nykytilanteeseen sopivaa. Toiminnasta ja sitä kautta roolista ei kyetä luopumaan. Tuolloin esimerkiksi vanhoista tavoista ei voida luopua, muutoksien hyväksynnän kautta. Toisinaan taustalla voi olla esimerkiksi epäily muutoksen negatiivisesta vaikutuksesta perheenjäsenten suhteisiin. Rooli voi olla myös ylikehittynyt niin, että uusi kieli ja kulttuurin tavat omakсутaan, oman kielen, tapojen ja perinteiden unohtuessa. (Novitsky & Alitolppa-Niitamo 2012, 12.)

Alikehittynyt rooli on ikään kuin käyttäytymisen ja olemisen harjoittelemista. Osaamattomuus voi nostaa esiin nolouden, häpeän ja suuttumuksenkin tunteita. Esimerkiksi lasten koulunkäynnin ja siihen liittyvien asioiden oppiminen on monesti haasteellista. Jos vanhempi kokee kyvyttömyyttä tukea lapsen oppimista ja siihen liittyvien valintojen tekemistä, vanhempi voi menettää ohjaavan otteensa lapseensa. Tämän vuoksi vanhemman voi olla haasteellista nähdä oma roolinsa lapsen tulevaisuuden tekijänä, ja mahdollisesti myös oman tulevaisuutensa tekijänä. (Novitsky & Alitolppa-Niitamo 2012, 12.)

Peltolan (2014, 154) mukaan maahanmuuttajanuoret puhuvat paremmin suomea kuin vanhempansa, heillä on laajemmat sosiaaliset verkostot ja he tuntevat suomalaista yhteiskuntaa vanhempiaan paremmin. Tämä haastaa vanhempien mahdollisuutta olla mukana siinä, mitä lapsen elämässä tapahtuu. Tästäkin syystä on tärkeää, että nuorilla on mahdollisuus keskustella ja peilata ajatuksiaan tulevaisuuden suunnitelmistaan pidempään maassa asuneiden aikuisten kanssa.

Murrosikäisen nuoren voi olla haastavaa ymmärtää ja huomioida vanhempiensa haasteet, varsinkin näitä pidempään Suomessa oltuaan, osaamisen ja sopeutumisen suhteen. Nuori voi myös kokea uudessa kulttuurissa muuttuneet roolit epäreiluiksi tai muuhunkin aikuisuuteen liittyvään käytökseen oikeuttavaksi. Perhe voi hyötyä yhteisestä voimavarakeskeisestä työskentelystä, uuteen kulttuuriin liittyvän tietotaidon kasvamisen ohella. Tämä auttaa perheenjäseniä näkemään toisissaan vahvuuksia uudessa elämäntilanteessa sekä tukemaan toisiaan muutosprosessissa. Myös ikätasojen roolien palauttaminen tarvittaessa, vanhempien minäkuvan ja pystyvyysoletuksen ollessa positiivinen, helpottuu.

6 VOIMAVARAKESKEINEN TYÖSKENTELY MURROSikäISEN NUOREN KANSSA

6.1 Murrosikä, minäkuva ja itsetunto

Murrosikäisen itsetuntoon vaikuttavat monet tekijät minäkuvan kautta. Murrosiässä minäkuvassa ja itsetunnossa on vaihtelua, jopa päivittäin. Siihen vaikuttavat erilaiset kokemukset, vuorovaikutustilanteet, tapahtumat, onnistumiset, pettymykset sekä saatu palaute. Kun yksilön minäkuva on pääosin myönteinen, hänen itsetuntonsa voidaan kuvata olevan hyvä.

Itsetunnolla tarkoitetaan yksilön myönteisiä tai kielteisiä tunteita itseään kohtaan, omanarvontunnettaan. Itsetunnolla on vaikutusta hyvinvointiin, vuorovaikutukseen muiden kanssa ja mielenterveyteen. Itsetunto voi vaihdella hetkellisesti, ja vaihtelussa on myös yksilökohtaisia eroja, esimerkiksi siinä kuinka päivittäiset tapahtumat vaikuttavat ja kuinka pitkäaikaisesti. (Helkama ym. 2020, 179.)

Jokainen yksilö on kiinnostunut saamaan palautetta ja tietoa itsestään. Tarve saada tarkkaakin tietoa myönteisistä ominaisuuksista on usein suurempi kuin tarve kielteisten ominaisuuksien suhteen. Tämä liittyy yksilön pyrkimykseen suojella minäkäsityksemme myönteisyyttä. (Helkama ym. 2020, 172.)

Murrosikäisen voi kuitenkin olla haastavaa ottaa vastaan niin positiivista kuin rakentavaa palautettakin, suhteessa itseensä ja toimintaansa, minäkuvan ollessa muutoksessa. Minäkäsitys muuntuu kuitenkin kahdensuuntaisesti: minäkäsitys syntyy osin sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta, sen seurauksena, ja toisaalta minäkäsitys muuntaa sitä millaiseksi yksilön sosiaalinen vuorovaikutus muodostuu (Helkama ym. 2020, 167).

Murrosiässä on tärkeää kuulla läheisten ja kohdattujen ihmisten näkemästä potentiaalista, voimavaroista ja kyvyistä, sillä käsityksemme itsestämme sosiaalisessa suhteessa muihin ihmisiin, ja muilta odottamamme kohtelu, ovat yhteydessä aiempiin sosiaalisiin kohtaamisiimme. Minäkuvan heijastettujen arviointien

periaatteen mukaan yksilö näkee itsensä sellaisena kuin muut hänen ympärillään. Samoin yksilö valitsee omikseen hänelle tärkeiden ihmisten mielipiteitä ja arvoja. (Helkama ym. 2020, 169.)

Murrosiässä nuoren elämä muuttuu perhekeskeisestä ulospäinsuuntautuneemmaksi, ja kaveripiirin tärkeys nuorelle korostuu. Tästä huolimatta murrosikäinen nuori kaipaa vanhemmiltaan huomiota ja hyväksyntää, yhteisen ajan ja arkisen vuorovaikutuksen osana. Nuoren omien käsitysten ja mielipiteiden vahvistuessa, on tärkeää muistuttaa vanhempia palautteen ja vuorovaikutuksen tärkeydestä, vaikkei nuori niitä näennäisesti arvostaisikaan.

6.2 Ihanneminä ja velvollisuusminä suhteessa voimavaroihin

Yksilön käsitys itsestään vaikuttaa monella tavoin yksilön toimintaan ja valintoihin. Läheisten ihmisten antama palaute voi muutostilanteissa ja niihin mahdollisesti liittyvien kriisien yhteydessä olla negatiivista tai haasteisiin keskittyvää, jolloin nuoren tarve kokea onnistumisia ja osaamista ovat erityisen suuret.

Minäkäsitykseen kuuluvat osina minäkuvan lisäksi ihanneminä, velvollisuusminä ja mahdollisuusminuus. Ihanneminään liittyvät kaikki hyvät ominaisuudet, jotka yksilö toivoo omaavansa ja haluaa liittää itseensä. Velvollisuusminä on käsitys siitä millainen yksilön kuuluisi olla. Mahdollisuusminuus on käsitys siitä, millainen yksilö voi pahimmassa tai parhaassa tilanteessa olla. (Helkama ym. 2020, 171.)

Voimavarakeskeisesti työskenneltäessä pyritään kaventamaan ihanneminän ja minäkuvan eroa. Yleisesti ajateltuna itsetunto on heijaste havaitusta erosta ihanneminän ja varsinaisen minäkäsityksen välillä. Tämän eron voidaan tutkimusten mukaan ajatella ennustavan yksilön hyvinvointia paremmin kuin kielteisten ominaisuuksien lukumäärän. Yksilön kokemus ihanneminän ja varsinaisen minänsä suuresta poikkeavuudesta suhteessa toisiinsa, voi ilmentyä suruna tai masennuksena. Varsinaisen ja ihanneminän välillä olevan eroavaisuuden pieneneminen voi parantaa ihmisen itsetuntoa. (Helkama ym. 2020, 179.)

Murrosikäisellä voi olla myös vääristynyt käsitys velvollisuusminän kautta siitä millainen hänen kuuluisi olla ja millaisiin asioihin kyetä. Esimerkkeinä tästä voidaan nähdä sosiaalisen median tai vanhempien antama malli hyvästä elämästä. Mahdollisuus- ja velvollisuusminäkäsitystä voidaan muuttaa yhdessä voimavara-keskeisesti työskennellen.

Toisinaan minäkuva voi olla ylipositiivinen. Myönteiset käsitykset, jotka ylittävät yksilön todelliset kyvyt, ovat jossain määrin välttämättömiä, toimintakykyä ja psyykkistä hyvinvointia lisäävän vaikutuksensa vuoksi. Haitallisiksi nämä voivat muodostua nuorella esimerkiksi koulupaikkaa tai tulevaisuuden uraa valittaessa. (Helkama ym. 2020, 168.)

Itsetuntemuksen lisäämiseksi yksilö tekee usein tiedostamattomiakin sosiaalisia vertailuja. Yksilö voi suojata minäkuvaansa itselleen edullisen sosiaalisen vertailun kautta, esimerkiksi vertaamalla itseään nuorempaan tai vähemmän harjoitelleeseen yksilöön. (Helkama ym. 2020, 173.)

Joissakin tilanteissa yksilöllä on taipumuksena tehdä vertailuja myös ylivoimaisen tai sellaiseksi kuvitellun vertailukohteen kanssa, jolloin saatu palaute tukee tunnetta omasta kyvyttömyydestä. Tämän kaltaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi pitkäaikainen masennus tai heikko itsetunto, jolloin yksilö voi torjua kaiken positiivisen palautteen. (Helkama ym. 2020, 177.)

Murrosikäisten kanssa työskenneltäessä työntekijöiden on tärkeää kyetä antamaan erilaisia palautteita nuoren toiminnasta, huomioiden esimerkiksi nuoren ikätasoisuus, tausta, psyykkinen vointi, opitut tavat ja kulttuuri. Positiivisen palautteen ja osaamisen huomioinnin kautta voimavarojen esille nostamisen, huomioinnin ja käyttöön saattamisen voidaankin ajatella olevan keskeinen asia murrosikäisen kanssa muutostyöskentelyssä. Kun palautetta saadaan laaja-alaisesti ja sitä tukevat niin omat kokemukset kuin havainnot, positiivisen minäkuvan omaava yksilö kykenee ajattelemaan itsestään muutostilanteissakin positiivisesti.

6.3 Kodin ulkopuolelta saatava itsetunnollinen tuki ja voimavarat

Murrosiässä kodin ulkopuoliset turvalliset ihmissuhteet ja vuorovaikutuskokemukset ovat tärkeä osa kasvua ja kehitystä. Murrosikäisen tukeminen harrastuksiin ja kodin ulkopuolella kohdattaviin tilanteisiin on tärkeää nuoren itsetunnon kannalta. Muutostilanteessa nuoren harrastus, kodin ulkopuoliset ihmissuhteet ja kokemukset voivat myös luoda kokemusta pysyvyydestä ja jatkuvuudesta.

Minäkuva jakautuu alajärjestelmiin, jotka voivat liittyä esimerkiksi harrastuksiin, ryhmäjäsenyyksiin, taitoihin tai ulkonäköön. Yksilöillä alajärjestelmien määrä vaihtelee, samoin yksilöllä elämäntilanteen mukaan. Myös näiden alajärjestelmien suhde, sidonnaisuus toisiinsa vaihtelee. Kun alajärjestelmiä on paljon eivätkä ne ole juurikaan suhteessa toisiinsa, puhutaan minän kompleksisuudesta. (Helkama ym. 2020,171.)

Minäkuvan kompleksisuus on yhteydessä yksilön stressinsietoon. Kompleksinen minäkuva helpottaa yksilön yksittäisen kielteisen kokemuksen liialliselta vaikutukselta. (Helkama ym. 2020,171.) Esimerkiksi koululainen, joka harrastaa vapaaajallaan laaja-alaisesti, ei todennäköisesti liitä huonoa koetulosta minäkuvaansa kokonaisvaltaisesti, kun taas vain opiskeluihin keskittynyt yksilö voi helpommin kokea kokonaisvaltaisemmin minäkuvansa heikentymisen vastaavassa tilanteessa.

Kodin ulkopuolisella lasta tukevalla aikuisella tai harrastuksella voi olla suuri merkitys teini-ikäisen tulevaisuuteen, omaan selviytymiskykyyn liittyvän uskon kautta. Seurantatutkimuksien tuloksia tarkasteltaessa on huomattu, että jokaisella resiliientillä lapsella on ollut olemassa ainakin yksi aikuinen, jolta lapsi on saanut tukea ja joka on uskonut lapsen kykyihin, tai jokin sellainen taito, joka on mahdollistanut suoriutumisen ja ikätovereiden ihailun, nostaen pätevyyden tunnetta. (Lipponen 2020, 242.)

Nuoret ja perheet kokevat harrastuksen ja niiden tärkeyden eri tavoin. Voimavarakeskeisessä työskentelyssä voi osana olla myös murrosikäisen kasvun ja kehityksen kannalta tärkeiden asioiden esille tuominen ja niiden mahdollistamisesta keskusteleminen.

6.4 Voimavarat ja itsemyötätunto

Muutostilanteissa voimavaroihin liittyy kyky kokea itseään kohtaan myötätuntoa. Itsemyötätunto on vahvasti yhteydessä yksilön resilienssiin ja myönteiseen minäkuvaan. Itsemyötätunto ei tarkoita itsensä säälimistä, vaan ymmärrystä itseä kohtaan. Itsemyötätunnon keskeinen ilmiö on kyky ystävällisyyteen itseään kohtaan, tarkoittaen yksilön ymmärrystä omia tunteitaan, virheitään, heikkouksiaan ja puutteitaan kohtaan. Tähän liittyy myös itsestään huolenpitäminen.

Niin fyysisten kuin psyykkisten sairauksien yhteydessä itsemyötätunto parantaa koettua elämänlaatua ja vahvistaa selviämisen tunnetta. Varsinkin psyykkisissä häiriöissä, kuten ahdistuksessa ja masennuksessa, itsekritiikki on usein vahvaa. Mikäli sairastunut pystyy suhtautumaan itseensä itsemyötätunnon ja lempeyden kautta, ennuste esimerkiksi masennusjakson kestosta lyhenee, ja uusimisriski pienenee. – Oireet eivät poistu, vaan selviäminen arjessa niiden kanssa ja elämään tyytyväisyys lisääntyy, resilienssin kasvaessa. (Lipponen 2020, 112–113.)

Erityisesti haasteellisissa tilanteissa itsemyötätunnon huomioiminen on tärkeää, sillä kielteisiin, itseen kohdistuviin ajatuksiin liittyy usein eristäytyminen muista, ajatus, ettei kuulu joukkoon eikä ole kuin muut. Lupa saada kokea tunteensa sellaisenaan ja ajatus siitä, että ketä tahansa voisi loukata koettu tapahtuma, luovat normaalisuutta tilanteeseen, yleisesti rauhoittavat yksilöä haasteellisessa tilanteessa. Muutostilanteessa vahvan itsekritiikin sijaan yksilö huomioi virheensä ja pyrkii oppimaan niistä. Itsemyötätunto huomioi vaikeudet jokaisen elämään kuuluvina asioina, syyttämättä niistä liiallisesti yksilöä itseään, tai valintojaan. (Lipponen 2020, 110–111.)

Itsemyötätunnon ja myönteisen minäkuvan vahvistaminen positiivisen palautteen ja voimavarojen huomioinnin kautta on tärkeää. Ne antavat murrosikäiselle käsityksen omien valintojen tekemisen mahdollisuudesta, vaikka hän aiemmin olisikin valinnut mielestään huonosti. Tämä tukee nuoren henkilökohtaisten rajojen vetämiseen ja itsensä suojaamiseen liittyvää kyvykkyyttä. Mikäli vuorovaikutus murrosikäisen kanssa vahvistaisi voimavarojen sijaan hänen aiemmin saamaansa

negatiivista palautetta, hän voisi kokea olevansa arvoton, jolloin henkilökohtaisin rajoin ja oikeuksistaan kiinnipitämällä itsensä turvaaminen voisivat heikentyä.

6.5 Muutostilanne ja nuoren tavoiteasettelu

Murrosiässä nuoren käytöksessä näkyy usein nopean mielihyvän saamisen tarve ja kokemuksen puute pidempiaikaisen työskentelyn päätteeksi saatavan palkinnon tuottamasta mielihyvästä. Muutostilanteessa työskenneltäessä on hyvä huomioida nuoren sisäisten tavoitteiden toteuttamiseen liittyvät motivaatiot ja voimavarat.

Nuoren tavoiteasetteluun vaikuttavat hänen kiinnostuksen kohteensa ja yksilöllinen, sisäinen motivaationsa sekä erot elämäkokemuksissa, temperamentissa ja persoonallisuuden piirteissä. Oma vaikutuksensa on myös sillä mistä asioista nuori on oppinut pitämään, eli ns. oppimishistorialla, jota kautta muodostuvat esimerkiksi ruoka- ja harrastevalinnat. (Nurmi ym. 2018, 151.)

Nuorten elämäntavoitteista kysyttäessä useimmiten he mainitsevat koulutuksen, ammatin, perhetoiveen ja erilaisia muita ihmissuhteisiin liittyviä asioita. Nuoret nostavat esiin usein myös taitojen kehittämisen, harrastuksiin liittyviä asioita sekä oman itsensä kehittämisen osana toiveitaan ja tavoitteitaan. Tämän kaltainen minän pohtiminen on keskeinen osa nuoren identiteetin muodostusta. (Nurmi ym. 2018, 153.)

Peltolan haastatteleminen maahanmuuttajataustaisten nuorten havittelemat elementit aikuisuuden perustaksi ovat samassa linjassa. Nuoret ovat maininneet tavoitteiksansa koulutuksen, työllistymisen, taloudellisen itsenäisyyden, aseman yhteiskunnassa, parisuhteen ja perheen. (Peltola 2014, 237.)

Nuoret vaikuttavat olevan hyvinkin tietoisia normatiivisista rakenteista ja ikätasoisista odotuksista. Nuorten tulevaisuuteen liittyvään ajatteluun vaikuttavat monet tekijät, kuten vanhemmat, muut sosiaalisen verkoston aikuiset, kuten opettajat,

ja kaveripiiri. Tämä näkyy vanhempien koulutustason vaikutuksessa nuoren tulevaisuuden suunnitelmiin ja aikatauluihin, samoin kuin vanhempien sukupuolirooliajattelun heijastumisena perheenperustamisen haaveisiin ja ajateltuun aikatauluun. Vanhempien antamien nuoruusikäistä lasta koskevien ennusteiden on havaittu olevan yhteydessä todellisiin, nuoren myöhempisiin elämäntapahtumiin. (Nurmi ym. 2018, 152.)

Tavoitteiden toteuttamisen suunnittelu, erilaisten strategioiden luominen ja työskentely tavoitteiden toteuttamiseksi ovat osa oman elämän ohjaamista. Taitojen lisäksi näihin osiin vaikuttavat monet muutkin tekijät, kuten nuoren minäkuva ja hallintauskomukset. Minäkuvaltaan myönteinen nuori, joka uskoo hallintamahdollisuuksiinsa, käyttää suhteellisen suoraviivaisia ja optimistisia strategioita. Toisaalta nuori, jonka minäkuva on kielteinen, voi helpommin käyttää defensiivisiä, vähemmät tehokkaita strategioita. Vähäinen luottamus omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin vaikuttaa voi aiheuttaa ahdistuneisuutta ja sitä kautta haasteellisten tehtävien välttelyä. Resilienssin lisäämisen ja nuoren minäkuvan myönteisyyden kasvattamisen voi olettaa kasvattavan kykyä tarttua myös alun perin haasteelliseksi koettuihin tehtäviin. (Nurmi ym. 2018, 153.)

Muutostilanteessa voimavarojen kautta työskentelemisellä voi murrosikäisen tavoitteiden ja niiden toteuttamisen suunnittelun osalta olla kaksi suurta vaikutusta. Minäkuvan, pystyvyysuskomuksen ja resilienssin kasvaessa nuoren uskallus lähteä toteuttamaan suunnitelmiaan kasvaa, myös haasteellisiksi koetuista osa-alueiden suoriutumisen alkaessa vaikuttaa mahdolliselta. Vanhempien ennusteen murrosikäisen kyvyistä ja mahdollisuuksista positiivistuessa, myös ennuste nuoren myöhemmistä elämäntapahtumista paranee.

6.6 Resilienssidonitsi

Muutostilanteessa työskenneltäessä on vaikea määrittää riittäviä voimavaroja ja resilienssin tasoa. Mikäli keskitytään huoliin ja mahdollisiin puutteisiin, voi jatkuvasti tuntua siltä, etteivät murrosikäisen ja hänen perheensä asiat ole riittävän hyvin. Voimavarakeskeisesti työskenneltäessä on tärkeää muistaa, ettei kaikkien voimavaroihin liittyvien osa-alueiden tarvitse olla jatkuvasti hyvin.

Australiassa on kehitetty ohjelma nuorten resilienssin kasvattamiseen kouluopetuksen osana. Ohjelman pohjana on resilienssidonitsi-malli, jonka osatekijöitä työstämällä nuoren resilienssiä pyritään kasvattamaan. Ohjelma perustuu jo olemassa oleviin resilienssin osatekijöihin ja niiden huomaamiseen, sekä mahdollisesti piilossa olevien osatekijöiden näkyväksi tekemiseen. Keskiössä on itse nuori, näkemyksineen siitä millainen hän on ja mitä osaa. Resilienssidonitsia työstettäessä kuva itsestä ja osaamisesta pidetään teemana. (Lipponen 2020, 67.)

Resilienssidonitsin muut osa-alueet ovat:

- Vanhemmuus, suhde, ja siinä esiintyvä vastuullisuus ja tukeminen.
- Perhe, ja kokemus siihen kuulumisesta ja hyväksytyksi tulemisesta.
- Oma kyvykkyys, kokemukset omista onnistumisista koulussa, kaveripiirissä ja harrastuksissa.
- Ystävät, yhteys ja vuorovaikutus heidän kanssaan, ja kuuluminen ryhmään.
- Identifioituminen lähiympäristöön ja kulttuuriin, kokemus samaistumisesta kulttuuriin ja sen arvoihin.
- Koulutus, kokemus oppimisesta, suhteista ja vuorovaikutuksesta oppimisympäristössä.
- Raha, mahdollisuus sen hankkimiseen ja käyttämiseen sekä kokemus sen vastuullisesta käytöstä. (Lipponen 2020, 68.)

Tutkimuksessa ilmeni, että resilienssidonitsi on toimiva keino työstää resilienssiä nuorten kanssa ja mikäli nuorella itsellään on kokemus kolmen tai neljän osa-alueen läsnäolosta elämässään, tämä riittää nuoren selviämiseen. Nuorten kokemus omasta resilienssistään vaikutti myös paranevan donitsin osatekijöiden tiedostamisen ja tukemisen kautta. (Lipponen 2020, 68.)

Resilienssidonitsin toimintaa tutkittiin Australiassa kolmessa erilaisessa kouluyhteisössä. Tutkimuksen tuloksista mielenkiintoisen tekee tulos, jonka mukaan vahvistamisohjelma toimi parhaiten kouluissa, joissa oppilailla oli jo kokemusta isoista haasteista, esimerkiksi pakolaisuusstatuksen kautta. Tutkijat arvioivat tämän johtuvan siitä, ettei haasteita kohtaamattomilla nuorilla voinut olla käytännön

kokemusta resilienssistä, eikä vahvistamiselle täten ollut kokemuksellista tartuntapintaa. (Lipponen 2020, 68–69.)

Näin ollen, kulttuurisista eroista huolimatta, voimavarojen, ja sitä kautta myös resilienssin esille nostamiseen tähtäävien keskusteluiden ja harjoitteiden voidaan ajatella tukevan nimenomaan opinnäytetyöntekijöiden työtehtävissä kohdattavien perheiden ja nuorten voimavarojen vahvistamista. Myöskään koetut haasteet eivät tarkoita voimavarojen vähäisyyttä, vaan riittävän tuen ja turvallisuuden kanssa, ne auttavat voimavarojen esilletulossa ja kasvattavat resilienssiä.

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUSPROSESSI

7.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimustehtävät

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena, ja tarkoituksena oli tuottaa Tampereen kaupungin sosiaalipalveluissa käytettävä kysymyssarja voimavarojen puheeksi ottamiseen, näkyväksi tuottamiseen ja niiden tukemiseen liittyen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda tuotos, joka helpottaa sosiaalialan työntekijöiden työskentelyssä voimavarojen huomioimista, esille ottamista ja niiden kirjaamista asiakassuunnitelmiin sekä tukee asiakasperheitä voimavarojensa huomaamisessa ja käyttöön ottamisessa.

Tutkimustehtävänä oli kehittää resilienssi-teorian ja voimavarateorioiden pohjalta kysymyssarja murrosikäisten ja heidän perheidensä voimavarojen esille nostamisen tueksi. Nämä teoriat ovat ohjanneet opinnäytetyöprosessia ja muodostaneet opinnäytetyön tietoperustan.

7.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Suoraa asiakastyötä sosiaalialan kentällä tekeville opinnäytetyön tekijälle toiminnallisen opinnäytetyön valitseminen menetelmäksi on luontevaa ja usein myös, ainakin alussa, innostavaa. Toiminnan kautta oppiminen on suuri osa työntekijänä kasvamista ja perehtymistä kulloiseenkin työtehtävään. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä on tavoitteena tai ainakin toiveena pystyä kehittämään ajatteluaan ja ammatillista osaamistaan niin, että siitä jäisi tapa työstää saman tyyppisiä hankkeita työelämässä tutkinnon suorittamisen jälkeenkin. (Salonen 2013, 5).

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu tietoperustasta, toimijoista, menetelmistä, materiaaleista ja aineistoista sekä tuotoksesta tai tuloksesta. Toiminnallinen opinnäytetyö etenee aihevalinnan, rajauksen, työskentelyn suunnittelun ja organisoinnin sekä tuotoksen kautta arviointiin. (Salonen 2013, 5.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toiminta, siis tuotokseen tähtäävä työn kehittäminen, edellyttää eri vaiheissa mukana olevia toimijoita. Toimijoiden välinen sosiaalinen vuorovaikutus toimiessaan synnyttää arviointia, toiminnan uudelleen suuntaamista, vertaistukea sekä palautteen antoa ja vastaanottoa. (Salonen 2013, 6.)

Opinnäytetyössä toimijoina ovat olleet opinnäytetyöntekijät, peilaten opinnäytetyön tekemisen aikana kertynyttä tietoperustaa omaan työhönsä ja sen osa-alueisiin. Opinnäytetyön suunnitelmaan kirjattuna tarkoituksena oli osallistaa opinnäytetyöntekijöiden työyhteisöjen jäseniä toimijoina, kysymyssarjan laadinnassa, kysymällä heidän ajatuksiaan ja arvioitaan alustavasta kysymyssarjasta. Lisäksi suunnitelmaan oli kirjattu alustavan kysymyssarjan kokeileminen asiakkaiden kanssa, ennen lopullisen tuotoksen kirjaamista. Nämä vaiheet jouduttiin jättämään väliin, koska tietoperustasta soveltuvan teoriapohjan ja siitä laadittavien kysymysten prosessointi viivästyi, sen jäädessä suurelta osin toisen opinnäytetyöntekijän vastuulle.

7.3 Kehittämisen mallit opinnäytetyöprosessissa

Kehittämistyötä, johon toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen sisältyy, on klassisesti tarkasteltu kahden mallin avulla, lineaarisen ja spiraalisen. Lineaarisisessa, kaavamaisesti ja perättäisinä vaiheina etenevässä mallissa työskentelyvaiheet seuraavat ajallisesti toisiaan laaditun opinnäytetyösuunnitelman mukaisesti. Ihmisten kanssa toimiessa inhimilliset, kulttuuriset ja sosiaaliset muuttujat kuitenkin vaikuttavat toimintaan. Muuttujien huomioiminen ja ennakoiminen ovat isoja haasteita tässä mallissa. (Salonen 2013, 14.)

Ihmisten erilaisuus rytmien, kokemusten, tietojen ja taitojen suhteen on sekä haaste, että rikkaus toiminnallisen opinnäytetyön tekijälle. Spiraalisessa mallissa on ajatuksena edetä pienin askelin, jotta voidaan tunnistaa ja ottaa huomioon kehittämistoiminnan inhimillisiä, kulttuurisia ja sosiaalisia piirteitä. Tarvittaessa toimintatapaa on syytä muuttaa ja tarkentaa. Opinnäytetyöprosessissa on myös

mahdollisuus yhdistää näitä malleja. Yhdistämällä lineaarisen ja spiraalisen mallin Salonen on luonut konstruktivistisen mallin. (Salonen 2013, 14–19.) Opinnäytetyö toteutui lineaarisen mallin mukaisesti.

7.4 Lähtökohdat

Opinnäytetyöprosessi lähtee liikkeelle linjaamalla suuntaa tulevaan. Silloin on tärkeää puhua yhdessä niistä asioista, joilla on merkitystä työskentelyn onnistumisessa kuten sitoutumisesta, tuesta ja aiheen realistisesta rajauksesta ja sen kirjastamisesta. Nämä asiat on hyvä kirjata tarkasti ylös. Etukäteen on kuitenkin vaikeaa tietää, mikä toimii ja mitä muuttujia matkaan tulee. (Salonen 2013, 17.)

Lähtökohtana opinnäytetyölle oli laki sosiaalihuollosta, joka velvoittaa, että asiakassuunnitelman tulee sisältää asiakkaan ja työntekijän arvion asiakkaan vahvuuksista ja voimavaroista (Liite 1.) Lastensuojelutyön yksiköissä toteutetaan asiakassuunnitelman alla hoito- ja kasvatussuunnitelmaa. Maahanmuuttajapalveluissa voidaan kotoutumislain mukaisesti laatia perheen kotoutumissuunnitelmaa (Liite 2.)

Työskentelyn ja asiakkaiden tilanteen muutoksen kannalta olennaisinta ei kuitenkaan ole kirjaaminen, vaan omien voimavarojen tunnistaminen, huomioiminen työskentelyssä ja oikealla tavalla tuetuksi tuleminen. Psykoterapeutti Ben Furman (1986) kirjoittaa pohtiessaan luottamusta asiakkaiden voimavaroja kohtaan perheitä kohdattaessa, ettei tehtävänä ole parantaa, vaan auttaa ihmisiä sellaisen solmukohdan ylittämisessä, joka estää heitä näkemästä ja toteuttamasta vaihtoehtoja. Ihmisellä voi olla kykyjä, mutta hän on lukkiutunut näkemään tilanteensa tietyllä tavalla. (Furman 1986, 122.)

Opinnäytetyö päädyttiin suuntaamaan perheiden voimavaroihin, työkenttien ja asiakkaiden tarpeen mukaisesti. Tämän toinen lähtökohta, tarve, oli tiedossa työkokemuksen sekä työyhteisöissä käytyjen opinnäytetyötä koskevien keskusteluiden kautta. Tampereen kaupungin Aikuissosiaalityön Maahanmuuttajapalveluissa oli talvella 2019–2020 toteutettu tiimi uudistus, jossa työntekijät jakaantui-
vat lapsiperhe- ja aikuissosiaalityön tiimeihin. Tiimijaon tarkoituksena oli tukea

työn ja työmenetelmien kehittämistä. Lastensuojelussa kiinnitetään huomiota niin lasten kuin vanhempienkin voimavaroihin, ja niihin liittyviä työmenetelmiä kehitetään eri tavoin. Opinnäytetyön tuotoksen, kysymyssarjan kanssa samoja teemoja käsittelevää työmenetelmää ei kummassakaan työyhteisössä ollut käytössä.

Kolmantena lähtökohtana oli tarve nimenomaan murrosiän huomioivalle työskentelymallille perheen kanssa. Murrosikäisen lapsen perheessä tulevat usein esiin lasten ja vanhempien erilaiset ajatukset, odotukset ja tunteet suhteessa arkeen. Kun nämä kokemukset arjesta ovat erilaisia, perheenjäsenten keskinäinen voimavarojen huomaaminen ja tukeminen, positiivisen palautteen antaminen ja itsestä erilaisten luonteenpiirteiden ja arvostusten vahvuuksiksi mieltäminen voivat olla haaste.

Murrosikä on lapselle itselleen haastava monine muutoksineen. Tällöin lapsella on suuri tarve saada positiivista palautetta, rohkaisua ja kokea hyväksyntää. Itsenäistymisensä tueksi murrosikäinen tarvitsee vahvaa tunnetta kuulumisesta niin perheeseensä kuin ikätovereidensa joukkoon.

Neljänneksi lähtökohdaksi nousivat erilaiset kulttuuri- ja elämänhistorialliset taustat, jotka voivat tuottaa haasteita voimavarojen tunnistamiseen, tukemiseen sekä luottamussuhteen syntyyn. Luottamussuhteen syntyminen vaatii myös työntekijän ja asiakkaan yhteistä aikaa, joka käytetään asiakasta hyödyttävällä tavalla. Työntekijän vastuuta ja ammattitaitoa on raamittava keskusteluja voimavarojen vahvistamisen suuntaan. Tätä kautta syntyi ajatus opinnäytetyön tuotoksen tekemiseen kysymyssarjana, jota voitaisiin hyödyntää tapaamisten tukena ja pohjana.

7.5 Suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa tehdään opinnäytetyösuunnitelma ja nimetään tavoitteet, ympäristö, vaiheet ja toimijat eli ydin- tai avainhenkilöt. Tähän vaiheeseen sisältyy myös menetelmien sekä materiaalien ja aineistojen dokumentointitapojen valinta sillä tarkkuudella kuin tässä vaiheessa voidaan tietää. (Salonen 2013, 17.)

Opinnäytetyösuunnitelma laadittiin keväällä 2020. Opinnäytetyökumppaniksi valikoitui molempien opinnäytetyöntekijöiden työnantaja, Tampereen kaupunki. Opinnäytetyön suunnitelmassa, aiemmin kerrotun mukaisesti, oli yhtenä osana työyhteisöjen osallistaminen alustavan kysymyssarjan arvioinnissa ja kysymyssarjan testaaminen. Tätä ajatellen opinnäytetyötä varten haettiin Tampereen kaupungilta tutkimuslupa. Tutkimuslupa myönnettiin toukokuussa 2020.

Opinnäytetyö suunniteltiin toteutettavaksi spiraalisen mallin mukaisesti. Tarkoituksena oli reflektoida, arvioida ja olla vuorovaikutuksessa työyhteisöjen ja asiakkaiden kanssa kysymyssarjan laatimisen osana. Suunnitelmassa pyrittiin ottamaan huomioon opinnäytetyöntekijöiden muu elämä sekä opintojen rytmi.

7.6 Teemojen valinta

Opinnäytetyön teemoja valittaessa tarkasteltiin opinnäytetyöntekijöiden erilaisten työtehtävien yhtymäkohtia ja opinnäytetyön lähtökohtia. Tarkastelun kautta esille nousivat työskentely muutostilanteissa olevien asiakkaiden kanssa sekä voimavarojen huomioinnin ja aktivoinnin tarve. Lisäksi murrosikäisten lasten ja heidän perheidensä kanssa työskentelyyn koettiin mielenkiintoa ja tarvetta menetelmälliselle kehittämille.

Tietoperustan keruu aloitettiin hyödyntämällä näitä teemoja hakusanoina. Lisäksi tieto haettiin termeillä itsetunto, minäkuva, positiivinen psykologia, psyykkiset vahvuudet, pystyvyysuskomus, vuorovaikutus, kehityspsykologia, voimaantuminen, perhetyö, vanhemmuus, maahanmuuttaja, kotoutuminen, voimavarat ja resilienssi, sekä näiden yhdistelmillä.

Tietohakujen kautta, ja opinnäytetyöntekijöiden aiempaan tietotaitoon perustuen, löydettiin neljä aiempaa voimavaroihin liittyvää teoriaa tai työvälinettä. Näitä hyödynnettiin tietoperustaan voimavarojen tarkastelussa. Menetelmät olivat Kuntayhtymän vanhemmuuden roolikartta, Väestöliiton kotoutujan roolipaletti, Epsteinin käyttäytymisen ja vahvuuksien arvioinnin suomalainen versio (Sointu ym. 2018) ja australialainen resilienssidonitsi.

Keskeisiksi vahvuuksien aihepiireiksi nousivat näiden ja tietoperustan luoneen teorian kautta:

- perhesuhteet ja vuorovaikutus
- ikätasoiset ihmissuhteet, harrastukset ja vuorovaikutus niissä
- tulevaisuuden tavoittelu koulutuksen ja oppimisen kautta
- itsetunto, minäkuva ja käsitys omista selviytymismahdollisuuksista
- itsensä positiivinen toteuttaminen
- ristiriitojen ja vastoinikäymisten käsittelykyky
- arjen taidot
- ympäröivän kulttuurin ja oman kulttuurin integroitumisen toimivuus.

Vahvuuksia voidaan tarkastella kolmen erilaisen aikakäsitteen kautta: menneisyydessä ilmenneet voimavarat, tällä hetkellä ilmenevät voimavarat ja tulevaisuutta varten aktivoitavat ja löydettävissä olevat voimavarat. Osasta näistä voimavaroista yksilöt ja perheet voivat olla omalta kohdaltaan tietoisia, usein kuitenkin valitettavasti näemme itsemme negatiivisemmin ja huonompina kuin koemme toiset ihmiset tai he kokevat meidät.

Voimavaroihin liittyviä teorioita tarkasteltaessa resilienssi nousi esiin kolmella tavalla. Resilienssiä oli tutkittu voimavarana, myös siihen vaikuttavien tekijöiden kautta, pidemmällä aikavälillä, ja siitä oli saatavilla myös tuoretta lähdemateriaalia. Resilienssiä oli tutkittu niin yksilö-, perhe-, kuin yhteiskuntatasolla. Opinnäytetyöntekijät työskentelivät sosiaalialan palveluissa, resilienssiä yhteiskunnallisella tasolla tuottaen. Resilienssiä ja siihen liittyvää teoriaa tarkasteltaessa se vaikutti myös myötävaikuttavan vahvasti muiden voimavarojen käyttöön muutostilanteissa. Näin ollen resilienssiä päädyttiin käyttämään tietoperustassa.

Voimavarojen ollessa moninaisia ja laaja-alaisia, voimavarojen tarkasteluun valittiin, resilienssin lisäksi, tietoperustaa kirjoitettaessa yksilötasolla minäkuva ja pystyvyysuskomus. Voimavarat, niiden huomiointi ja käyttäminen aktiivisesti muutoksen tukena kasvattavat minäkuvan positiivisuutta, pystyvyysuskomusta ja resilienssiä.

Opinnäytetyön teemojen muotouduttua, neljän keskeisiä vahvuuksien aihepiirejä esille tuovan menetelmän tai mallin työstäminen, teoreettisen tiedon kautta, yhdeksi muutostilanteessa käytettäväksi kysymyssarjaksi, muodosti opinnäytetyön työskentelyprosessin rungon. Nämä teemat ja työskentelyprosessi mahdollistivat toiminnallisen opinnäytetyön työelämän tarpeista ja asiakastyön näkökulmasta lähtevän kehittämisen toteutumisen. Tuotosta muodostettaessa huomioitiin sosiaalialan lakiperusteinen työskentely, työntekijöiden ajankäyttö, asiakkaidenkokemukset ja asiakassuhde, sekä erityisesti yksilön ja perheen voimavarojen vahvistaminen.

7.7 Tuotos

Opinnäytetyön tuotos on kysymyssarja (Liite 3). Kysymyssarjan raakaversio laadittiin vertaamalla ristiin keskeisiä vahvuuksien aihepiirejä ja teoriapohjan kautta esille nousseita voimavaroja ja vahvuuksia. Teoriapohjan kautta esille nousseet voimavaroja vahvistavia asioita/toimintamalleja ja vahvuuksiin liittyviä aihepiirejä näin verrattaessa saatiin esimerkiksi perheen yhteisyyttä ja vuorovaikutusta positiivisesti vahvistavia tekijöitä koskevia kysymyksiä.

Raakaversion kysymysten työstäminen opinnäytetyössä esitettävän tuotoksen muotoon tapahtui moniportaisesti. Kysymykset käytiin läpi sekä niiden ymmärrettävyyden, voimavarakeskeisyyden sekä teoriapohjaan liittyvyyden kannalta useita kertoja. Lisäksi kysymysten käytettävyyttä erilaisten ja eri kulttuureista koitoisin olevien perheiden kanssa tarkasteltiin, opinnäytetyön teoriapohjaan kuin opinnäytetyöntekijöiden pitkään työkokemukseen liittyvään tietotaitoon tukeutuen. Kysymyssarja pyrittiin pitämään pituudeltaan sellaisena, että sen läpikäyminen yhdellä tapaamiskerralla olisi mahdollista.

Kysymyssarjoja luotaessa lastensuojelun ja maahanmuuttajapalveluiden työtehtävien eroavaisuudet vaikuttivat kysymysten muotoon. Kysymyssarja jakautui kahteen osaan, joista ensimmäinen, A-osa, liittyy perheeseen ja arjen toimintoihin, vuorovaikutukseen ja sen laatuun sekä perheen verkostoihin. Vanhemman arvioon murrosikäisen kyvyistä ja olemassa olevista voimavaroista perustuva B-

osa koostettiin lastensuojelun lyhytaikaista sijoitusta tarjoavan laitoshuollon perustehtävää ajatellen.

Alun perin suunniteltu malli, asiakkaan etukäteen täyttämästä, sähköisestä lomakkeesta hylättiin. Erityisesti maahanmuuttajapalveluissa tietoteknisten taitojen vaihtelu asiakaskunnassa on suuri, joten perinteisempien menetelmien käyttö, ainakin tässä vaiheessa, on perusteltua. Sähköisen lomakkeen käyttöönotto on myöhemmin mahdollista kyselyyn valitun toteuttamistavan, numeroskaalalla ja rastittamalla tapahtuvan täyttämisen vuoksi.

Kysymyssarjan tarkoitus, kysymyksistä saatavan informaation lisäksi, on toimia niin pohdinnan kuin keskustelun avaajana. Perheen arjesta rutiineista, rooleista, työnjaosta, luottamuksesta ja vuorovaikutuksesta on esimerkiksi mahdollista keskustella kysymysten kautta. Myös muulla tavalla saadun tiedon vertaaminen kysymyssarjan kautta perheeltä saatuun tietoon voi olla tilanteen arvioinnin sekä puheeksi ottamisen kannalta olennaista, myös väärin käsityksien purkamiseksi.

Kysymyssarja antaa mahdollisuuden keskusteluun myös arvoista ja tunteista. Perheenjäsenillä voi olla hyvin eriäviä käsityksiä siitä mikä on perheen kannalta toimivaa ja millaisia asioita perheenä tai siihen liittyvinä yksilöinä tavoitellaan. Tähän liittyy perheen yhteisymmärrys mm. vallan- ja työnjaosta. Tavoiteltaessa muutosta, on tärkeää keskustella millaisia oikeuksia, vapauksia ja sääntöjä perheessä on.

Kysymyssarjan tuloksista saadaan asiakassuunnitelmaan tietoa perheen voimavaroista, ja tätä tietoa voidaan hyödyntää perheelle sopivien palveluiden valitsemisessa. Kysymyksien osat ovat toistettavissa saman perheen kanssa myöhemmin uudelleen, jotta tilanteessa tapahtunut muutos on todennettavissa.

7.8 Kysymyssarjan käyttötapoja

Kysymyssarjojen käyttämiseen on monia erilaisia tapoja. Sitä voidaan käyttää puhelinkeskusteluissa ja tapaamisissa, etukäteen kotona tai paikan päällä täyt-

täen. Siihen voi sopia jatkokeskustelun tai käyttää vain osaa kysymyksistä. Kysymyssarjaa sosiaalipalveluissa käytettäessä käännettäminen yleisimmille kielille voi olla tarkoituksenmukaista. Luku- ja kirjoitustaidottomien kanssa työskentely tapahtuu suullisen viestinnän kautta.

Kysymyssarjan A-osa on mahdollista täyttää myös erikseen vanhemman ja lapsen kanssa, mikäli se katsotaan tarpeelliseksi. Tuolloin on mahdollista saada esille eriäviä ajatuksia, tunteita ja näkemyksiä suhteessa perheen arkeen, keskustelun pohjaksi.

Vanhemman täytettyä B-osan kysymykset lapsensa vahvuuksista ja taidoista, nämä on hyvä käydä läpi yhdessä lapsen ja vanhemman kanssa. Mikäli tämä ei ole mahdollista perheen sisäisen vuorovaikutuksen vuoksi, vastauksia voidaan hyödyntää työntekijän ja lapsen keskusteluissa kertomalla mitä kaikkea hyvää lapsessa nähdään.

Lastensuojelun työntekijät voivat myös käyttää kysymyssarjan B-osaa, kysymyksiä lapsen taidoista, oman näkemyksensä läpikäymiseen lapsen vahvuuksien osalta. Mikäli täyttämiseen tai siihen liittyvään keskusteluun voi tuolloin osallistua useampi työntekijä, saadaan keskusteltua näkyvätkö lapsen ominaisuudet samankaltaisina eri työntekijöille, erilaisissa tilanteissa ja liittykö ominaisuuksiin esimerkiksi muuntuvuuksia, esimerkiksi riippuen työntekijän sukupuolesta tai iästä. Lapselle itselleen voi olla tärkeää kuulla myös nämä työntekijöiden yhteinen näkemys hänen osaamisestaan, vahvuuksistaan ja voimavaroistaan.

Maahanmuuttajapalvelut ovat Tampereella osa aikuissosiaalityön palveluja. Asiakkaat ovat aikuisia pakolaistaustaisia kuntalaisia. Suurimmaksi osaksi he ovat tulleet kuntalaisiksi kiintiöpakolaisuuden, perheenyhdistämisen tai turvapaikka-haun kautta. Palvelun kesto on yleensä kolme vuotta.

Vaikka perheen lapset eivät ole kirjattuina palveluun, monet tuen ja avun tarpeet sekä työntekijöiden työtehtävät liittyvät koko perheeseen. Perheiden kirjo on suuri ja kysymyssarjan käyttämiselle sopivaa ajankohtaa kotoutumisprosessissa on

mahdotonta määritellä. Systemaattinen kysely saattaa olla vierasta eri kulttuurista tulleelle, joten käytötapojen moninaisuus ja mahdollisuus valita tilanteeseen sopiva käytötapo on aivan olennaisen tärkeää.

Voimavaroihin ja pystyvyysuskomuksiin liittyen on mahdollista ottaa perheiden kanssa puheeksi myös mahdollisia ylisukupolvisia ajatuksia, tunteita ja toimintamalleja. Perheen ja sen jäsenten toiminta voi muuttua myös voimavarojen esille nostamisen ja tiedostamisen kautta.

7.9 Jalkauttaminen

Kysymyssarja ja teorit, joihin se pohjautuu, esitellään molemmissa työyhteisöissä, käyden keskustelua samalla siitä millaisia ajatuksia herää ja millaisia käyttömahdollisuuksia sille nähdään. Kysymyssarjan käyttöönotto on työyhteisökohtainen päätös, johon palvelun laadun samankaltaisuuden vuoksi koko työryhmän tai -yhteisön on sitouduttava.

Perhetapaamisen pohjautuminen voimavaroihin keskittyneeseen kysymyssarjaan voi haasteellisessa tilanteessa luoda tilaisuuden yhteistyölle, uusien ajatusten heräämiselle niin perheenjäsenille kuin työntekijöillekin. Samalla kysymyssarja antaa suuntaa tavoitteiden asettamiselle, tavoitteisiin pääsemiseksi tehtävälle suunnitelmalle ja tavoitteiden saavuttamisen arvioinnille.

Kysymyssarjan käyttöönottaminen on helppoa eikä se vaadi pitkää koulutusta. Kysymyssarja voi olla osittain päällekkäinen joidenkin työyhteisöissä jo käytössä olevien työmenetelmien kanssa, jolloin menetelmien käytettävyyttä on syytä miettiä perustehtävän, työn arjessa toimintaan liitettävyyden, ajankäytön sekä voimavarojen esille saamisen kautta.

Kysymyssarjan tekijänoikeudet jäävät opinnäytetyöntekijöille. Tampereen kaupungin sosiaalialan yksiköillä tulee olemaan tuotoksen käyttöönottamiseen lupa opinnäytetyössä esitetyn mukaisena. Opinnäytetyötä ja sen osia, kuten kysymyssarjaa käytettäessä, on aina mainittava opinnäytetyöntekijät tekijöinä ja lähteinä.

7.10 Jatkokehittelyä

Sosiaalialan palvelut ovat sektoroituja ja tuottavat usein tietoa asiakkaidensa sen hetkisestä tilanteesta omaan käyttöönsä. Asiakkaat asioivat usein eri toimijoiden kanssa, eri toimipisteissä, ja saadun palautteen mukaan, vastaavat monissa samoihin, toistuviin kysymyksiin. Eri sosiaalipalveluissa käytettävien työskentelymateriaalien ja -menetelmien yhdenmukaistamisen tarkoituksenmukaisuutta olisi hyvä tarkastella. Tulevaisuuden haasteena ja kehittämiskohteena voisikin nähdä palveluiden tiiviimmän yhteistyön voimavaroihin ja resilienssin kasvattamiseen liittyvän työskentelyn merkeissä.

Työskentelyä tavoitteiden asettamiseksi eri sosiaalialan palveluissa olisi mahdollista muuttaa perheen voimavarojen ja taitojen huomioinnin ja vahvistamisen kautta. Perheiden aktivoiminen laatimaan toimintasuunnitelmaa haastavien tilanteiden varalle on esimerkki tästä.

Kasvava tietoisuus resilienssistä työyhteisöissä voi parantaa asiakaskokemusta ja työhyvinvointia. Niin ikään voimavarojen huomioimiseen ja tukemiseen perustavan työskentelyn voi ajatella helpottavan myös työntekijöiden jaksamista, sillä vahvuuksien huomiointi, voimaantuminen ja muutoksen mahdollisuuden näkyminen työskenneltäessä on tärkeää kaikille osapuolille.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen tarkoituksena on hyödyntää työelämää. Saatavia hyötyjä voitaisiin kysymyssarjan osalta tarkastella palautetta keräämällä. Näkökulmina voisivat olla esimerkiksi asiakassuunnitelman voimavarakeskeisyyden kasvu ja kokemus voimavarakeskeisestä työskentelystä muutostilanteessa. Palautetta voitaisiin kerätä murrosikäisiltä nuorilta ja heidän perheiltään, samoin kuin työntekijöiltä.

8 POHDINTA

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys ja luotettavuus ovat olleet opinnäytetyöprosessin lähtökohtina alusta asti. Hyväksytyksi tullutta tutkimuslupaa anottiin Tampereen kaupungilta toukokuussa 2020. Opinnäytetyön teoreettinen osuus toteutettiin hyvän tieteellisen ohjeistuksen mukaisesti ja tutkimusetiikkaa noudattaen. Kysymyssarjan pohjana käytettiin monipuolista teoriaa ja ajantasaisia kirjallisia lähteitä. Kysymyssarja muodostettiin lähteistä saadun teoriatiedon pohjalta yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta noudattaen. Opinnäytetyössä kunnioitettiin aiempia tutkimustietoja ja lähteet ja tiedonhakuprosessi kuvattiin sovittujen mallien mukaisesti. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset, 2020.) Opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa ja se on julkinen heti hyväksymisen jälkeen.

Opinnäytetyöprosessin aikana vastaan tuli lukuisia valinta- ja päätöksentekotilanteita eri vaiheissa. Valinnat, päätökset ja suunnitelmat tulevista toimenpiteistä tehtiin yhdessä. Helmikuun ja marraskuun 2020 välisenä aikana opinnäytetyön tekijät tapasivat 30 kertaa pääasiassa Teamsin välityksellä. Tapaamisissa arvioitiin opinnäytetyöprosessin kulkua ja sovittiin seuraavista tehtävistä. Opinnäytetyön tuotoksen lähtökohtana oli kielellisesti, kulttuurisesti ja eettisesti vastuullinen kohtaaminen, jossa valta-asetelmat huomioidaan ja pyritään poistamaan niiltä osin kuin mahdollista. Tähän asiaan kiinnitettiin kysymyksiä laadittaessa erityistä huomiota.

8.2 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen aikaansaaminen oli pitkäkestoinen, opiskelijan kriittisen tiedonkeruun ja tiedon käytännön työhön yhdistämisen kykyjä testaava prosessi. Opinnäytetyön teemojen valinnat onnistuivat suhteessa tavoitteeseen. Teemat tukivat prosessia. Niiden kautta opinnäytetyötä oli mahdollista rajata tiedonkeruun ja teoriapohjan osalta. Teemat myös auttoivat teoriapohjan työstämisessä ja kirjoittamisessa.

Tiedonkeruun ja teoreettisen pohjan laatimisen haasteena olikin ajoittain liiallinen laajentuminen. Tiedonkeruussa huomioitiin sekä lastensuojelullinen että maahanmuuttajanäkökulma. Näin olleen teoriapohjan rajaaminen oli erilaista kuin yhden työmuodon mukaista tuotosta ajateltaessa. Mielenkiintoisia erilaisia näkökulmia voimavaroihin, niiden hyödyntämiseen ja resilienssiin löytyi tiedonkeruun aikana paljon ja suomenkielinen lähdemateriaali on pääsääntöisesti tuoretta. Muilla kielillä tuotettuun tietoon ei osin tästä syystä perehdytty.

Opinnäytetyön tuotoksen muotoon vaikutti vahvasti tarve luoda kysymyssarja, jota voidaan käyttää sosiaalialan palveluista ainakin lastensuojelussa ja maahanmuuttajapalveluissa. Perheen kanssa työskentelylle varattu aika ja sen tarkoituksenmukaisuus ovat näiden työmuotojen perustehtävissä toisistaan selkeästi poikkeavia. Erilaisia ratkaisuja harkittaessa päädyttiin yksinkertaistamaan kysymyssarjaa, muodostaen siitä vähän sanallisia vastauksia sisältävä ja jakamalla se kahteen osaan.

Kysymyssarjan luominen oli pitkä prosessi, jossa ensimmäisenä luotujen kysymysten muoto muuttui useita kertoja. Lisäksi kysymyksiä poistettiin ja uusia luotiin. Prosessin aikana harkittiin, millaiset kyvyt tai taidot huomioidaan kysymyssarjassa. Esimerkiksi koulunkäyntiin liittyvien taitojen huomioiminen oli tarpeen kompleksisen minäkuvan kannalta, vaan toisaalta haluttiin olla luomatta liian vahvaa kuvaa hyvästä koulumenestyksestä voimavarojen kannalta yksinomaan positiivisena. Kysymysten laadinnan jälkeen niiden sanamuotoja ja ymmärrettävyyttä käytiin läpi useita kertoja.

Opinnäytetyön tekeminen ja tuotoksen aikaansaaminen parityöskentelynä oli ajoittain haasteellista. Opiskelujen yhdistyminen täysiaikaiseen työntekoon, oli lähtökohtana jo haastava ja vaati vahvaa priorisointia, sitoutumista ja kiinnostusta opinnäytetyöhön. Opinnäytetyöntekijöiden erilaiset työaikataulut ja -tilanteet, perhetilanteet ja harrastukset tuottivat vaikeuksia yhteisen ajan ja opinnäytetyöprosessin eri vaiheisiin soveltuvien työstämistapojen löytymiseen. Vastuu opinnäytetyön prosessista ei mennyt tasan. Tästä huolimatta opinnäytetyön teoriapohja ja sen kautta aikaansaatua tuotos, kysymyssarja, on laadittu opinnäytetyölle valittujen teemojen ja tavoitteiden mukaisesti.

Kysymyssarjan saaminen opinnäytetyösuunnitelman mukaisesti työyhteisöissä arvioitavaan ja kokeilukäytön mahdollistavaan vaiheeseen oli opinnäytetyösuunnitelmaan sisällytettyä aikataulua hitaampaa. Opinnäytetyössä ei osattu ennakoida maailmanlaajuista covid-19 pandemiaa, ja sen vaikutuksia niin opiskeluun kuin työelämään. Kiintiöpakolaisten Suomeen tuleminen painottui 2020 syyskaudelle, muuttaen maahanmuuttajapalveluissa tehtävän työn sisältöä. Lastensuojelussa käytettiin paljon sijaistyövoimaa covid-19 liittyvien varotoimenpiteiden vuoksi. Työyhteisöjen tilanteen vuoksi kysymyssarjan kehittämiseen suunniteltu testaaminen ja työyhteisöjen osallistaminen eivät olleet mahdollisia, kysymyssarjan ollessa tämän mahdollistavassa työstövaiheessa.

Muutos opinnäytetyön prosessissa suunnitellun spiraalimaisuuden, eli työyhteisöjen osallistamisen ja asiakastyössä kokeilun, sijaan yksinkertaistettuun, lineaariseen malliin, haastaa enemmän jalkauttamisen vaiheessa, esiteltäessä työyhteisöille heille ennalta vierasta tuotosta.

8.3 Pohdinta ja johtopäätökset

Sosiaalialalla laatusuosituksen mukainen työskentely, luottamuksellinen yhteistyö lasten ja heidän läheistensä kanssa muutostilanteissa, toteutuu opinnäytetyön tuotosta, kysymyssarjaa, käytettäessä. Kysymyssarja ja sen käyttö huomioivat niin lapsen kuin hänen ihmissuhteensa, ja kunnioittaa lapsen oikeuksia. Kysymyssarja ja sen perustana oleva teoria kunnioittavat niin palvelun laatua, itsenäisen selviytymisen pyrkimystä, kuin muutostilanteessa olevan perheen ja sen jäsenten osallisuutta ja kuulluksi tulemistä.

Voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen ovat tärkeitä asiakkaan positiiviselle minäkuvalle, hänen pystyvyysuskomukselleen ja resilienssin kasvamiselle, jota kautta kysymyssarjalla voidaan nähdä vaikutus oman identiteetin määrittelylle. Oman identiteetin positiivinen määrittely tukee yksilön itsenäistä selviämistä, samoin kuin kykyä tarvittaessa pyytää ja ottaa vastaan apua. Kysyminen voimavaroista voi muokata perheen tai sen jäsenen omaa sisäistä tarinaa esimerkiksi uhrista selviytyjäksi, keinottomasta keinoja harjoittelevaksi tai vieraan kulttuurin tapoja vieroksuvasta, oman kulttuurin tavoista välittäväksi.

Toisinaan sosiaalipalveluiden asiakkaat ovat kokeneet asioita, joista selviytyminen, hengissä oleminen ja perheenjäsenten kanssa samassa paikassa asuminen ovat vieneet jaksamisen äärimmilleen. Muutostilanteissa on erittäin tärkeää miettiä tavoitteita osallisuuden periaatteen mukaisesti yhdessä perheen kanssa, perheen näkökulmasta. Mikäli tavoitteet eivät ole perheenjäsenten ja sosiaalialan ammattilaisten asettamina samansuuntaisia, tavoitteita kohti tehtävän muutostilannetyöskentelyn toteuttaminen on haasteellista. Muutostilanteissa hyvän ja toimivan huomaamisella rakennetaan myös suhdetta asiakkaan kanssa.

Erityisesti muutostilanteissa tarve uuden oppimiselle on suuri. Muutokset helpottuvat, kun yksilö saa tukea yhteiskunnalta, verkostoltaan ja perheeltään. Jotta muutostilanteissa saataisiin luotua uusia toimivia toimintamalleja sekä positiivisempaa pystyvyysuskomusta, asiakkaalla on oltava kokemus myös työntekijän uskosta hänen kykyihinsä muuttua ja selviytyä. Työskentelytavoilla ja työmenetelmien valinnalla on muutostilanteissa siis erityisen suuri merkitys. Kysymyssarjan käyttäminen on yksi tapa kääntää huolikeskeistä työskentelyä voimavarakeskeisemmäksi ja tuoda voimavarat näkyviksi myös asiakassuunnitelmaan kirjattuina.

Nuorten pahoinvoinnissa voidaan nähdä haasteita nykyiseen tilanteeseen sopeutumisessa sekä tulevaisuuteen liittyvää toivottomuutta. Murrosikä on elämänvaiheena haastava. Varsinkin haasteellisista lähtökohdista aikuiseksi kasvavalla nuorella on tarve luoda positiivisempaa käsitystä itsestään, voimavaroistaan ja pystyvyydestään. Näiden voimavarojen kautta voidaan luoda visiota toisenlaisesta, tarpeita tyydyttävämmästä tulevaisuudesta, samalla resilienssiä kasvat-
taen.

Resilienssiteorian laaja-alaisempi pohdinta kotouttamisen ja lastensuojelutyöskentelyn pohjana on tarpeellista, samoin voimavarojen esille nostaminen erilaisin menetelmin. Tarvitsemme ymmärrystä muutostilanteisiin liittyvistä haasteista, sekä niihin vaikuttamisen keinoista laajasti, voidaksemme helpottaa asiakkaiden ja heidän kanssaan työskentelevien ammattilaisten yhteistyötä ja tilannetta.

Maahanmuuttajatyössä muutos on pysyvä olotila. Maahanmuuttajapalveluiden asiakkailla on suuri tuen, palvelujen ja uuden oppimisen tarve monissa eri asioissa. Apua tarvitaan asioiden hoitamiseen ja ymmärtämiseen. Lomakeviidakossa suunnistaminen vähäisen tai olemattoman suomen tai ruotsin kielitaidon avulla on erittäin haastavaa ja vielä haastavampaa, jos asiakkaan luku-, kirjoitus- ja digitaidot ovat heikot. Ymmärrys uudesta kotimaasta ja sen ihmisten tavoista lisääntyy keskustelemalla pidempään maassa olleiden kanssa. Oudoilta ja vaikeilta tuntuvat asiat ja ilmiöt voivat alkaa aueta, kun niitä ihmetellään yhdessä luottamuksellisessa ja kannustavassa ilmapiirissä.

Usein maahanmuuttajaperheiden lapset, jos heillä on siihen edellytykset, hoitavat myös vanhempiensa asioita. Tämä vie aikaa ja voimavaroja lapsen omalta opiskelulta, harrastamiselta ja muulta sosiaaliselta elämältä eli niiltä asioilta, jotka ovat tärkeitä minäkuvan, itsetunnon ja resilienssin kehittymiselle. Kysymyssarja antaa hyvän mahdollisuuden tarkastella perheen kanssa vastuunjakoa ja rooleja perheen sisällä.

Maahanmuuttajien työllistymisaste on pienempi kuin kantaväestöllä. Tämän lisäksi maahanmuuttajanuoret ovat ylliedustettuina sosiaali- ja terveysalan opinnoissa ja töissä sekä ravintola-alalla. Monella heistä voi olla potentiaalia ja halua myös muihin ammatteihin. Vaikka kysymyssarja ei varsinaisesti olekaan ammatinvalintaan tähtäävä, niin voimavarojen esiin nostamisen toivoisi vaikuttavan uskallukseen haastaa itseään myös koulutuksiin hakeutumisessa.

LÄHTEET

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Hyväksytty 19.12.2019. Luettu 15.2.2020. <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Aspinwall, Lisa G., Staudinger, Ursula M. (toim.). 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita.

Furman B. 1986. Lyhytterapia ja perheterapia. Helsinki: Otava.

Helkama Klaus, Myllyniemi Rauni, Liebkind Karmela, Ruusu vuori Johannes, Lönnqvist Jan-Erik, Hankonen Nelli, Renvik Tuuli Anna, Kasinskaja-Lahti Inga, Lipponen Jukka 2020. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Helsinki: Edita.

Juhila, Kirsi. 2018. Aika, paikka & sosiaalityö. Tampere: Vastapaino.

Laki kotoutumisen edistämisestä 30.12.2010/1386.

Laki sosiaalihuollosta 30.12.2014/1301.

Lastensuojelun laatusuositus päivitetty. Uutena asiana laatukriteerit sijaishuoltoon ja –valvontaan. Sosiaali- ja terveysministeriön tiedote. Luettu 26.1.2020, https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lastensuojelun-laatusuositus-paivitetty-uutena-asiana-laatukriteerit-sijaishuoltoon-ja-valvontaan

Liebkind, Karmela (toim.). 2000. Monikulttuurinen Suomi. Etniset suhteet tutkimuksen valossa. Gaudeamus.

Lipponen, Krisse. 2020. Resilienssi arjessa. Tallinna: Printon.

Lehtonen, Anna, Niinimäki, Tuire. 2015. Perheenyhdistämisen hyvät käytännöt. Työskentelymalli perheenyhdistämisen kautta saapuvien maahanmuuttajien vastaanottamiseen. Painosalama oy.

Novitsky, Anita, Alitolppa-Niitamo, Anne. 2012. Kotoutujan roolipaletti. Toimintamalli maahanmuuttajatyöhön. Helsinki: Topnova

Nurmi Jan-Erik, Ahonen Timo, Lyytinen Heikki, Lyytinen Paula, Pulkkinen Lea, Ruoppila Isto. 2018. Ihmisen psykologinen kehitys. Viro: PS-kustannus.

Peltola, Marja. 2014. Kunnollisia perheitä. Maahanmuutto, sukupolvet ja yhteiskunnallinen asema. Helsinki: Unigrafia

Poijula, Soili. 2019. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Viro: Kirjapaja.

Sairastuminen voi olla kriisi n.d. Mieli ry. Luettu 7.12.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi>

Salonen, Kari. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print oy.

Sointu Erko, Savolainen Hannu, Lappalainen Kristiina, Kuorelahti Matti, Hotulainen Risto, Närhi Vesa, Lambert Matthew C., Epstein Michael H. 2018. Käytännön ja tunteiden vahvuuksien arviointiväline. Keuruu: Ps-kustannus.

Vanhemmuuden roolikartta. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. Luettu 21.5.2020. vslk.fi

LIITTEET

Liite 1. Asiakassuunnitelma

1(2)

"Palvelutarpeen arviointia on täydennettävä asiakkaalle laadittavalla asiakassuunnitelmalla tai muulla vastaavalla suunnitelmalla, ellei suunnitelman laatiminen ole ilmeisen tarpeetonta. Suunnitelma on laadittava, ellei siihen ole ilmeistä estettä, yhdessä asiakkaan kanssa siten kuin 36 §:n 4 ja 5 momentissa säädetään. Asiakassuunnitelma sisältää asiakkaan palvelutarpeen edellyttämässä laajuudessa:

- 1) asiakkaan arvion ja ammatillisen arvion tuen tarpeesta;
- 2) asiakkaan arvion ja ammatillisen arvion tarvittavista palveluista ja toimenpiteistä;
- 3) omatyöntekijän tai muun asiakkaan palveluista vastaavan työntekijän arvio asiakkaan terveyden tai kehityksen kannalta välttämättömistä sosiaalipalveluista sekä niiden alkamisajankohdasta ja kestosta;
- 4) tiedot siitä kuinka usein asiakas ja omatyöntekijä tai muu asiakkaan palveluista vastaava työntekijä tulevat tapaamaan;
- 5) asiakkaan ja työntekijän arvion asiakkaan vahvuuksista ja voimavaroista;
- 6) asiakkaan ja työntekijän yhdessä asettamat tavoitteet, joihin sosiaalihuollon avulla pyritään;
- 7) arvion asiakkuuden kestosta;
- 8) tiedot eri alojen yhteistyötahoista, jotka osallistuvat asiakkaan tarpeisiin vastaamiseen ja vastuiden jakautuminen niiden kesken;
- 9) suunnitelman toteutumisen seuranta, tavoitteiden saavuttamista ja tarpeiden uudelleen arviointia koskevat tiedot.

Asiakassuunnitelma on tarkistettava tarvittaessa. Suunnitelman sisältö on sovittava yhteen henkilön tarvitsemien muiden hallinnonalojen palvelujen ja tukitoimien kanssa. Velvollisuudesta suunnitelman laatimiseen sekä suunnitelman sisällöstä ja asiaan osallisista on lisäksi voimassa, mitä niistä erikseen säädetään. Sen estämättä, mitä muualla laissa säädetään, voidaan asiakkaan suostumuksella laatia sosiaalihuollon ja muiden hallinnonalojen palveluja ja tukitoimia koskeva yhteinen suunnitelma, jossa on suunnitelman laatimiseen ja käyttöön nähden tarpeellisia tietoja. Yhteisen suunnitelman laatimisesta ilman asiakkaan suostumusta säädetään erikseen.

2(2)

Jos asiakkaan tukena toimii omaisia tai muita läheisiä henkilöitä, laaditaan heidän tukemiseensa liittyvä suunnitelma tarvittaessa erikseen.” (Laki sosiaalihuollosta 39 § 2014.)

Liite 2. Perheen kotoutumissuunnitelma

”Perheen kotoutumissuunnitelman laatimisesta vastaa kunta. Perheelle laadittavan suunnitelman tarvetta arvioitaessa kiinnitetään erityistä huomiota lapsen tai nuoren kehitystä tukevan ja ohjaavan vanhemmuuden edellytyksiin sekä vanhempien tuen ja koulutuksen tarpeisiin. Perheen kotoutumissuunnitelma tehdään monialaisena yhteistyönä ja sovitetaan yhteen yksilöllisten kotoutumissuunnitelmien ja perheenjäsenille laadittujen muiden suunnitelmien kanssa.”(Laki kotoutumisen edistämisestä 16 § 2010.)

Liite 3. Kysymyssarja

1(5)

Kysymykset, osa A, jonka perhe täyttää yhdessä

SKAALALLA 1-5, arvioi seuraavien väitteiden paikkaansa pitävyyttä perheenne kohdalla: 1 ei koskaan, 2 harvoin, 3 toisinaan, 4 usein, 5 päivittäin/aina

Osoitamme perheenjäsenten välillä välittämisen tunteita

Annamme palautteen perheenjäsenten välillä rakentavasti

Pystymme puhumaan perheenjäsenten välillä avoimesti asioista

Perheessämme rajat ovat yhdessä neuvotellut, selkeät ja kaikkien perheenjäsenten tiedossa

Saamme tukea toisiltamme haastavissa tilanteissa

Pyydämme perheen kesken apua tarvittaessa

Annamme perheen kesken apua pyydettyäessä

Otamme vastaan apua perheenjäseniltä

Kodistamme ja sen tarvikkeista huolehtiminen kuuluu kaikille perheenjäsenille

Vietämme aikaa yhdessä perheenjäsenten kanssa

Kaikilla perheenjäsenillä on fyysisesti ja psyykkisesti turvallinen olo kotona

Kannustamme perheenjäseniä unelmiensa saavuttamisessa

Perheessämme riidellään

Selvitämme perheenjäsenten väliset riidat puhumalla

Pyydämme toisiltamme anteeksi tarvittaessa

Annamme toisillemme anteeksi riidat ja virheet

Tunnemme toistemme tärkeät ihmiset, kuten kaverit

Osaamme huomioida toistemme huonot hetket, kuten väsymyksen, nälän, kiukun kodin ulkopuoleisista asioista

Osaamme neuvotella aikatauluista ja säännöistä

Kohtelemme toisiamme arvostavasti ja kunnioittavasti

Valmistamme ruokaa yhdessä

Ruokailemme yhdessä

Kysymme toisiltamme mitä toiselle kuuluu, kuunnellen vastaukset

Huolehdimme toistemme hyvinvoinnista

Joustamme omista tarpeistamme auttaaksemme toisiamme

Perheessämme saa olla erilainen

Perheessämme saa ilmaista erilaisia tunteita

Arvostamme toistemme näkemyksiä, kokemuksia ja tunteita

Kunnioitamme toistemme näkemystä esim. sukulaisille puhuttavien asioiden suhteen

Tunnistamme toistemme hyviä persoonallisuuspiirteitä

Vastaamme toistemme viesteihin ja puheluihin

Päätettäessämme perheen yhteisiä asioita, kaikki saavat ilmaista mielipiteensä

Osoitamme hellyyttä perheenjäsenien välillä

Huomioimme toistemme erilaiset tarpeet, esimerkiksi kodin rauhoittaminen vierailta, oma tila, vuorokausirytm

Perheemme aikuiset viettävät riittävästi aikaa lapsen/lasten kanssa

Pidämme huolta, että perheenjäsenet tietävät missä olemme

Kysymykset osa B, jonka vanhempi täyttää lapsestaan

Vastaa numeroilla 1 – 4: 1 totta, 2 osin totta, 3 ei pidä paikkaansa, 4 en osaa sanoa

Lapsellani on luotettu aikuinen, jonka kanssa hän voi tarvittaessa puhua asioitaan

Lapsellani on luotettu ystävä

Lapsellani on kodin ulkopuolisia harrastuksia

Lapsellani on kavereita

Lapseni ei kiusaa muita

Lastani ei kiusata

Lapseni käy säännöllisesti koulua

Lapseni osaa tehdä koulutehtävänsä

Lapseni viihtyy koulussa

Lapseni osaa pohtia asioita monesta eri näkökulmasta

Lapsellani on tulevaisuuden unelmia/suunnitelmia

Lapseni kuuntelee neuvojani ja ohjeitani

Lapseni kuuntelee muiden aikuisten neuvoja ja ohjeita

Lapseni noudattaa asetettuja rajoja

Lapseni osaa kysyä tarvittaessa luvan tekemiseen, esimerkiksi kotiintuloajan pidentämiseen

Lapseni viettää kanssani yhdessä aikaa

Lapseni luottaa itseensä ja kykyihinsä

Lapseni osaa ilmaista tunteitaan

Lapseni osaa ilmaista suuttumusta sopivalla tavalla

Lapseni osoittaa katumusta toimittuaan väärin

Lapseni osaa suhtautua pettymyksiin ja epäonnistumisiin elämän yhtenä osana

Lapseni käytös on ikätasoinen

Lapseni syö hyvin ja monipuolisesti

Lapseni nukkuu hyvin ja riittävästi

Lapseni pitää huolta tavaroistaan ja vaatteistaan ikätasoisesti

Lapseni auttaa kotiaskareissa

Lapseni kantaa vastuun teoistaan

Lapseni kielenkäyttö on kaikissa tilanteissa sopivaa

Lapsellani on huumorintajua

Lapseni pyytää apua tarvittaessa

Lapseni puhuu vaikeistakin tunteista ja asioista

Lapseni tietää olevansa minulle/meille tärkeä ja rakas

Lapseni antaa positiivista palautetta

Lapseni osaa käyttää tietotekniikkaa

Lapseni on hyvä kädentaidoissa

Lapseni ymmärtää rahan arvon

Lapseni oppii uusia asioita nopeasti

Lapseni miettii etukäteen mitä seurauksia teoista tai sanoista voi olla

Lapseni pyytää anteeksi tarvittaessa

Lapseni osaa selittää ja sanoittaa tilanteita ja tunteitaan

Lapseni on hyvä kuuntelija

Lapseni huomioi muiden tunteet ja tarpeet

Lapseni osaa asettaa rajat suhteessa itseensä

Lapseni huomaa asioiden positiiviset, myönteiset puolet

Tässä lapseni on erityisen hyvä:
